K^3

Kochen für Künstler
& Könner

Rezepte

Müsli & Brotaufstriche
Suppen
Kartoffelrezepte
Italienisches
Reisgerichte
Gemüsegerichte
Salate & Desserts
Brot & süßes Gebäck
Hauptgerichte
Getränke
Sonstiges



Müsli & Brotaufstriche

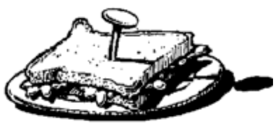
Sprossenmüsli:

- 75 g Weizenkörner
- 75 g Hanfsamen
- 1 Tasse frischgepreßter Orangensaft
- 1 Eßl. geschälte Sonnenblumenkerne
- 1 Eßl. Leinsamen
- 2 Eßl. Rosinen
- 2 Eßl. Haselnüsse
- 2 große Äpfel
- 400 g Erdbeeren
- 1 Rispe rote Johannesbeeren
- Melissenblätter zum Garnieren

Die Weizen und Hanfsprossen gründlich abspülen und abtropfen lassen. Die Sprossen in einer Schüssel mit dem Orangensaft, den Sonnenblumenkernen, dem Leinsamen und den Rosinen vermischen.

Die Äpfel fein reiben oder schneiden und unter das Müsli ziehen. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden und die Johannesbeeren von den Stielen zupfen.

Das Müsli in Schälchen geben und jeweils Erdbeer und Haselnußscheiben darübergeben. Johannisbeeren darüberstreuen und mit Melisseblättchen garnieren.



Müsli mit Samen:

- 120 g geschälte Sonnenblumenkerne
- 40 g geröstete Hanfsamen
- 4 Eßl. Rosinen
- 4 Pfirsiche
- 400 g Brombeeren
- etwas Zitronensaft
- 1 Prise Zimt

Die Sonnenblumenkerne etwa 10 Std. in kaltem Wasser einweichen. Dann das Einweichwasser abgießen, die Sonnenblumenkerne gründlich spülen und weitere 12 Std. keimen lassen und vor der Zubereitung gründlich spülen und gut abtropfen lassen.

Die Hanfsamen anrösten, Rosinen waschen, abtropfen lassen und beides zu den Keimen geben. Die Pfirsiche kleinschneiden und ebenfalls dazugeben. Brombeeren verlesen und locker unter das Müsli mischen. Alles mit Zitronensaft und Zimt abschmecken.

Frischkäse:

- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 8 Eßl. Mineralwasser
- 5 Eßl. geröstete Hanfsamen
- 1 Eßl. gehacktes Hanfkraut
- 1 Eßl. gehacktes Schnittlauch
- 1 Eßl. gehacktes Basilikum
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Prise Kräutersalz

Den Frischkäse mit dem Mineralwasser cremig rühren. Die Knoblauchzehen feinhacken, geröstete Hanfsamen und die frischen Kräuter unterheben und alles gut vermischen. Mit Kräutersalz abschmecken.

Nußiger Schafskäseaufstrich:

- 250 g milder Schafskäse
- 2 Eßl. Hanfsamen
- 4 Eßl. feingehackter Dill
- 1 Eßl. feingeackter Estragon
- 5 Eßl. Hanfoel f. Ernährungszwecke
- 10 kleingeschnittene Oliven
- 8 gepresste Knoblauchzehen
- Saft von 1 / 2 Zitrone

Alle Zutaten mit dem Schafskäse verkneten und den Aufstrich frisch servieren.

Pikanter Sprossen Quark:

- 250 g Magerquark
- 1/2 Becher Creme Fraiche
- 1/2 Tasse Hanfsprossen / frisch
- 1 Teel. Senf
- 1 Eßl. Hanfoel f. Ernährungszwecke
- eine Prise Salz und Pfeffer
- etwas Zitronensaft und Petersilie

Alle Zutaten verrühre und je nach Bedarf abschmecken. Sie können diesen Quark gut zu Gemüseschnitzel oder Vollkornbrot essen.

Suppen

Samensuppe:

- Gemüse für eine Suppe
- Hanfsamen
- Gemüsebrühe
- etwas Butter
- Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt

Die Mengenangabe richtet sich nach der Anzahl der Personen. Nach kurzem rösten mit Butter in der Pfanne, übergießt man die Samen mit Gemüsebrühe und läßt die Mischung ca. 1 Std. köcheln. Abkühlen und im Mixer pürieren, anschließend durch ein feines Sieb in einen Topf streichen.

Die Suppe sieht jetzt weißlich aus. In der Pfanne nun die Gemüsewürfel (Zwiebeln, Porree, Möhren, Sellerie, Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl) anbraten und dünsten. Schließlich das Gemüse zur Suppe hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Mit Creme Fraiche oder Milch wird die Konsistenz flüssiger gemacht.

Biersuppe:

- 2 Eßl. Butter
- 2 Eßl. Hanfmehl
- 1 Eßl. Orangen- und Zitronenschalen (unbehandelt)
- 1 Teel. brauner Zucker
- 1 Teel. Kreuzkummel
- 1/4 Teel. Ingwer
- 1/4 Teel. Muskat
- 1/4 Teel. Zimt

- 1 Prise Salz
- 1 Liter Hanfbier
- 4 Scheiben Brot in Butter knusprig gebraten

Das Hanfmehl bei schwacher Hitze in Butter anschwitzen. Nach und nach das Hanfbier einrühren, bis eine glatte Mischung entstanden ist, dann die Gewürze dazugeben und 15 min. unter ständigem rühren sanft köcheln lassen. Die 4 gerösteten Scheiben Brot in Würfel schneiden und auf Teller verleihen und mit Suppe aufgießen.

Klößchensuppe:

- 1/4 Liter Milch
- 80 g Butter
- 50 g Hanfmehl
- 50 g Weizenmehl
- 2 Eier
- 1 Liter Gemüsebrühe (Instant)
- 2 Eßl. gehackte Petersilie
- frisch geriebene Muskatnus
- Meersalz

Die Milch zusammen mit der Butter, etwas Meersalz und Muskatnuß zum kochen bringen. Das Hanfmehl und das Weizenmehl unter Rühren einstreuen und so lange rühren, bis sich der Teig als glatter Kloß vom Boden löst. Den Teig abkühlen lassen und die Eier nacheinander unterrühren.

Aus dem Teig mit zwei nassen Teelöffeln Klößchen in die leicht kochende Gemüsebrühe abstechen und 10 min. ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Süße Suppe:

- Hanfsamen nach Bedarf
- 1 Liter Milch
- frisches Obst nach Wahl
- Zucker oder Honig zum süßen

Hanfsamen in Wasser kochen (ca. 1 Std.), dann im Mixer pürieren und in einen Topf geben. Die milchige Brühe mit Milch aufgießen und mit Honig, Vanillie und eventuell etwas Zucker würzen.

Erkalten lassen und mit frischen oder eingemachten Himbeeren, Kirschen, Erdbeeren oder Waldbeeren essen.

Pfannkuchen de luxe:

- 200 g Weizenmehl
- 50 g Hanfsamenmehl
- 20 g ganze Hanfsamen
- 20 g Rosinen
- 1/2 Liter Milch
- 4 Eier
- 1 feingehackter Apfel
- Honig zun süßen
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. In der vorgeheizten Pfanne mit etwas Oel von beiden Seiten goldbraun backen. Die Pannkuchen lassen sich mit Gemüse, Pilzen oder rohen Schinken füllen oder mit Apfelmus, Kompott oder Preiselbeeren servieren.



Omlett:

- 1/2 Tasse Hanfsamen
- 6 Eier
- 2 Teel. Butter
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 1/4 Tasse frische gehackte Kräuter (Petersilie, Oregano, Pimpinelle)

Gebe die Butter in eine Pfanne und röste die Hansamen an. Schlage die Eier in eine Rührschüssel und gebe Salz, Pfeffer und die Kräuter hinzu. Alles gut durchrühren und zu den Hanfsamen in die Pfanne geben und braten bis eine feste Konsistenz entstanden ist.

Arme Ritter:

- 250 g Hanfblätter (von 5 - 6 wöchigen Pflanzen)
- 3 Eier
- 2 Eßl. Hanfmehl
- 8 - 10 Scheiben trockenes Weißbrot
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- Fett zum braten

Die Hanfblätter waschen und fein hacken. Die Eier mit dem Hanfmehl verrühren und die gehackten Hanfblätter hinzugeben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jede Brotscheibe durch diese Mischung ziehen und sofort in heißem Fett goldbraun anbraten.

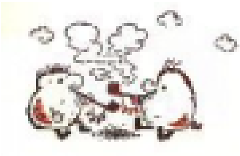
Kartoffelrezepte

Bratkartoffeln:

- 1 Pfund Kartoffeln
- 1/2 Tasse Hanfsamen
- 3 Teel. Butter
- 3 Teel. Salz, 1 Prise Pfeffer
- 1 gehackte Zwiebel
- 6 Eier
- 1/4 Tasse gehackte Kräuter (Petersilie, Thymian, Oregano)

Koche die Kartoffeln mit 2 Teel. Salz ab. Nun die Schale entfernen und die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Nun die Hanfsamen mit den Zwiebeln und der Butter in der Pfanne leicht anrösten und die Kartoffelscheiben hinzugeben. Alles braten und wenden bis es goldbraun ist.

Zwischenzeitlich die Eier in eine Schüssel geben und mit 1 Teel. Salz, 1 Prise Pfeffer und den Kräutern aufschlagen. Sind die Kartoffeln fertig, die vorbereitete Eier - Kräuter Mischung in die Pfanne dazu geben und fertig braten, bis die Eier fest sind.



Nußiger Kartoffelbrei:

- 500 g Kartoffeln
- 50 g Hanfsamen
- 1/4 Liter Milch
- 1/8 Liter süße Sahne
- 2 Eßl. Honig
- 1 Zwiebel
- 1 Prise Salz, Muskatnuß
- etwas Butter

Die Kartoffeln schälen und in ausreichend Salzwasser garkochen. Zwischenzeitlich eine kleingehackte Zwiebel mit etwas Butter in der Pfanne anbraten. Die Kartoffeln abgießen, wenn sie gar sind, und die Zwiebel dazu geben. Nun den Honig in die Pfanne geben und die Hanfsamen darin anrösten, anschließend die Samen mit der Milch und Sahne ebenfalls zu den Kartoffeln geben.
Alles mit dem Kartoffelstampfer zu einem Pürre zerdrücken und mit Muskatnuß verfeinern.

Gemüse Bouletten:

- 2 Tassen klein geschnittenes Gemüse
- 1 Tasse Hanfsamen
- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Weißenvollkornmehl
- 1/2 feingehackte Zwiebel
- 2 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Basilikum und Petersilie

Hanfsamen, Haferflocken und Mehl mit etwas Butter in einer Pfanne anrösten. Das Gemüse blanchieren (in Wasser kurz garen), die Knoblauchzehe pressen und alles mit den Eiern zu einem Teig

verarbeiten.
Nun zu Bouletten formen und in der Pfanne goldbraun anbraten.

Kartoffelknödel mit Füllung

Zutaten für die Knödel
800 Gramm geschälte und am Vortag gekochte Pellkartoffeln (mehlige Sorte)
150 Gramm Mehl ·
50 Gramm Butter
3 Eier ·
Salz, Muskat

Zutaten für die Füllung
200 Gramm Schafskäse ·
3 Esslöffel Hanfschrot ·
frischer Thymian, Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln durch ein Sieb pressen, mit den übrigen Zutaten vermengen und kühl stellen. Schafskäse durch ein Sieb streichen, den Hanfschrot und das Hanföl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem Thymian abschmecken. Den Kartoffelteig in 12 gleichmäßige Stücke aufteilen und flach drücken, etwas Füllung in die Mitte geben und zu Knödeln formen. Diese in Salzwasser sieden lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Knödel nach Geschmack zusammen mit frischen, angeschwitzten Pilzen oder Gemüseragout servieren.

Bratlinge:

- 120 g ganze Hanfsamen
- 80 g Haferflocken
- 100 g Semmelbrösel
- 2 Eßl. Hanfmehl
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Senf, Petersilie zum würzen

Die Zutaten vermengen, Bratlinge daraus formen und in heißem Fett ausbacken. Die Bratlinge können warm und kalt gegessen werden.

Kräuterküchle mit Käse:

- 800 g Kartoffeln
- 150 g Hanfmehl
- 100 g Quark
- 2 Eier
- 125 g geriebener Käse
- 3 Eßl. gemischte, gehackte Kräuter
- 1 Eßl. Kümmel
- Meersalz, Pfeffer, Muskatnuß

Die Kartoffeln gründlich abbürsten, mit wenig Wasser, Meersalz und Kümmel zugedeckt 25 - 30 min. köcheln lassen. Anschließend die Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Das Hanfmehl, den Quark und die Eier zur Kartoffelmasse geben und alles gut mischen. Mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuß kräftig würzen und zuletzt den Käse und die Kräuter untermischen.

Aus dem Teig kleine Küchlein formen und diese in heißem Oel auf beiden Seiten goldbraun braten.

Italienisches

Pizza:

- 250 g Mehl
- 50 g gemahlene Hanfsamen
- 25 g Hefe
- 1/4 Liter Wasser
- 1 Teel. Salz
- 2 Eßl. Olivenoel

Mehl, Wasser und Hefe in eine Schüssel geben und daraus einen Hefeteig rühren. Dem Teig werden abwechselnd das gesiebte Hanfmehl, das Salz und Olivenoel zugegeben. Sollte der gut durchgeknetete Teig zu fein sein, mehr Wasser hinzugeben, ist er zu feucht, mehr Mehl. Anschließend den Teig zudecken und an einem warmen Ort gehen lassen. Danach noch einmal durchkneten, ausrollen und nach Herzenslust belegen. Gebacken wird dann bei 200 - 220 Grad etwa 30 min. lang.

Nudeln:

- 250 g Weizenvollkornmehl
- 50 g feingemahlenes, gesiebtes Hanfmehl
- 3 Eier
- 1 Eßl. Olivenoel

Die Zutaten in eine Schüssel geben und daraus einen Teig kneten, ist er zu fest, noch etwas Olivenoel dazutun. Anschließend den Teig zu Nudeln formen und in kochendem Salzwasser 10 min. gar kochen.

Eier Nudeln:

- 10 - 15 Eier
- 180 g Weizenvollkornmehl
- 70 g fein ausgesiebtes Hanfpresskuchenmehl
- 1 1/2 Teel. Salz

Siebe das Hanfpresskuchenmehl fein aus,so dass der größte Teil der Samenschalen entfernt wird. Gebe die Eier, das Weizenvollkornmehl und das ausgesiebte Hanfpresskuchenmehl mit dem Salz in eine Schüssel und solange kneten bis eine homogene Masse entstanden ist.

Zu dünnen Fladen ausrollen und zum antrocknen an einen warmen Ort stellen. Wenn sie fast trocken sind, zusammenrollen und dünne Streifen daraus schneiden und vollständig austrocknen lassen. Die getrockneten Nudeln luftdicht verpacken, am besten in Nudelgläser oder Dosen. Die Nudeln können für viele leckere Suppengerichte verwendet werden.

Spaghetti mit Pesto:

- 100 g frische Hanfblätter (von 5 - 6 wöchigen Pflanzen)
- 5 Eßl. geriebene Mandeln
- 5 Eßl. Hanfsamen
- 4 Eßl. geriebener Pecorino (italienischer Schafskäse)
- 4 Eßl. Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 1/8 Liter Sojaoel
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 500 g Vollkornspagetti

Die Hanfblätter waschen, trocknen, hacken. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Hanfblätter zusammen mit den Mandeln, Knoblauchzehen und Sojaoel in einem Mixer zu Muss verarbeiten. Unter ständigem rühren im Mixer, abwechselnd 1 Eßl. der beiden Käsesorten und 1 Eßl. Sojaoel hinzufügen. Diesen Vorgang so lange

wiederholen bis alles verbraucht ist. Den Pesto mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel füllen und die gerösteten Hanfsamen hinzufügen.

Alles nochmal gut vermischen und mindestens 1 Std. ruhen lassen.

Dann die Vollkornspagetti in sprudelndem Salzwasser al dente (bißfest), garen, abtropfen lassen und den Pesto im Wasserbad erwärmen, evt. mit Nudelkochwasser etwas verdünnen. Pesto über die Spagetti geben und noch etwas Käse darüberstreuen.

Spaghetti Samensoße:

- 150 - 200 g schwarze Oliven
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Eßl. Hanfsamen
- 1 Eßl. getrocknete, feingeriebene Hanfblätter
- 3 Eßl. Olivenoel
- 5 Eßl. Butter
- 400 g geschälte Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise Pfeffer

Den Knoblauch schälen und feinhacken. Die Oliven entkernen und grobhacken. Die Petersilie waschen und feinhacken. Die Tomaten überbrühen, enthäuten und würfeln. Das Oel und die Butter in einem Topf erhitzen, die Hanfsamen und den Knoblauch hinzugeben und anrösten. Die Tomaten zugeben und 10 min. köcheln lassen, nun die Oliven und getrockneten Hanfblätter dazugeben und wieder 10 min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren die Petersilie dazugeben.

Spinat-Schafskäsetorte

Zutaten für den Teig
320 Gramm fein gemahlenes Weizenmehl
200 Gramm Hanfsamenmehl · 360 Gramm Wasser
35 Gramm Salz

Zutaten für die Füllung
800 Gramm frischer Blattspinat ·
200 Gramm Schafskäse ·
150 Gramm Sahne ·
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe ·
Salz, Pfeffer, Muskat, Basilikum

Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und Teig kneten. Diesen abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen, danach erneut durchkneten und kurz liegen lassen.
Den Teig rund ausrollen und in die vorher gefettete Form legen. Die Zwiebel und den Schafskäse in Würfel schneiden, die Knoblauchzehe zerdrücken, den Blattspinat waschen und gut abtropfen lassen. Spinat, Zwiebel und Knoblauch andünsten, dann mit der Sahne ablöschen, würzen und kurz aufkochen. Den Spinat in die Backform geben und darauf den Schafskäse verteilen. Die Torte im Backofen bei 230 Grad Celsius etwa 30 bis 35 Minuten backen, bis der Schafskäse leicht braun ist.

Reisgerichte

Frühlingszwiebeln mit Reis:

- 400 g Langkornreis
- 100 g Hanfsamen
- 2 Eßl. Sojaoel
- 1 Eßl. Sojasauce
- 1 Eßl. Pilzsojasauce

In einen passenden Topf kaltes Wasser geben, den Reis hinzugeben und alles aufkochen lassen, kurz umrühren, die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt bei milder Hitze 20 min. garen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Das Oel in einer Pfanne sehr heiß werden lassen und die Hanfsamen und den fertigen Reis dazugeben und braten bis der Reis nicht mehr zusammen klebt. Beide Saucen und die Frühlingszwiebeln hinzugeben und gut untermischen.

Nußiger Früchtepilaw:

- 60 g getrocnete Aprikosen
- Saft von 1 Orange
- 2 Frühlingsziebeln
- 1 gelbe Paprikaschote
- 250 g Lankornreis
- 20 g Hanfsamen
- 2 Eßl. Sonnenblumenoel
- 5 Eßl. Butter
- 1 Eßl. Kardamompulver
- 1 Eßl. Garam masala (im Asienshop)

- 1 Teel. Currypulver
- 2 Eßl. Honig
- 5 Eßl. Rosinen
- 2 Eßl. Pistazien

Die Aprikosen im Orangensaft einweichen. Die Frühlingszwiebeln und die Paprika putzen und in feine Streifen schneiden. Das Oel zusammen mit der Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Dann den Reis hinzufügen und unter rühren glasig werden lassen.

Die Aprikosen aus dem Saft nehmen, kleinschneiden und zusammen mit den Rosinen zum Reis geben. Die Gewürze darüberstreuen und mit 650 ml Wasser und dem restlichen Orangensaft aufgießen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 min. quellen lassen. In der Zwischenzeit die Hanfsamen in dem Honig anrösten und zusammen mit den Pistazien über das fertige Reisgericht streuen.

Zitronenreis:

- 100 g Butter
- 1 Teel. Salz
- 1 Teel. gelbe Senfsamen
- 2 Teel. Kurkuma
- 2 Eßl. Hanfsamen
- 3 Tassen gekochter Reis
- Saft von 1 Zitrone

Die Butter in einer Pfanne zum schmelzen bringen, die Gewürze dazugeben und alles gut vermischen. Wenn die Samen anfangen zu poppen den Reis zugeben und abschließend mit Zitronensaft abschmecken.

Gemüserezepte

Blatt - Spinat:

- 200 - 300 g frische Hanfblätter (zerhackt)
- 1/8 Liter süße Sahne
- 1 Prise Salz

Von etwa 30 - 40 ca. 4 Wochen alten Hänflingen die Stengel entfernen und gut waschen. Nun die Hanfblätter zerschneiden und das Ganze in einen Topf mit ca. 1 Liter Wasser geben. Das Salz hinzufügen und auf kleiner Flamme zerkochen lassen, bis die Blätter ihre Konsistenz verloren haben. Alles abkühlen lassen und das Wasser herrausdrücken. Nochmal erwärmen und mit Sahne verfeinern.

Spinatpfannkuchen:

- 500 g junge Hanfblätter
- 1/3 Tasse Mehl
- 1/4 Tasse Butter
- 2 Eier getrennt
- Salz nach Geschmack

Die Hanfblätter 3 - 5 min. dämpfen, abgießen und feinhacken. Butter mit Eigelb schaumig schlagen, Salz, Hanfblätter und Mehl dazugeben und alles gut verrühren. Das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Nun auf einem gefetteten Backblech kleine Pfannkuchen ausstreichen und bei 180 Grad ca. 15 min. backen.

Bunte Krautvögel:

- 1 großer Weißkohlkopf
- 2 Tassen körnig gekochter Reis
- ½ Ttasse geröstete Hanfsamen
- 2 mittlere Zwiebeln
- 3 Eßl. getrocknete fein zerhackte Waldpilze
- 1 Eßl. Butter
- 2 Teel. Hanfmehl
- 2 Tassen Bouillon + Pilzkochsud
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Den Kohl 10 min. in Salzwasser vorkochen, etwas abkühlen lassen und einzelne Blätter abtrennen. Eine Füllung vorbereiten, aus dem gekochten Reis, den gerösteten Hanfsamen, den feingehackten Zwiebeln, den gekochten Trockenpilzen und Gewürzen. Die Zutaten für die Füllung sollen gut miteinander vermischt werden.

Die Weißkohlblätter damit bestreichen und aufrollen, mit Kochgarn umwickeln. Nun alles in eine Kasserolle schichten, die Bouillon und den Pilzkochsud mit der Butter dazugeben und zugedeckt 1 Std. köcheln lassen. Etwas Kochfond sollte übriggeblieben sein, mit dem Hanfmehl bestäuben und die Krautvögel damit bestreichen.

Pilzfritters:

- 10 - 12 Pilze gleicher Größe (am besten Steinpilze)
- 40 g Weizenmehl
- 20 g Hanfmehl
- 4 Eßl.Hanfsamen
- 1/2 Teel. Salz
- 7 Eßl. Hanfbier oder Wasser
- 2 Eier getrennt
- 1 Eßl. Butter
- Oel zum Ausbacken

Die Pilze putzen. Das Weizenmehl mit dem Hanfmehl mischen und mit den beiden Eigelb und dem Hanfbier zu einem glatten Teig verrühren, die Butter und die Hanfsamen zugeben. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Die Pilze in den Teig tauchen und 1 min. im 220 Grad heißem Oel backen.

Gefüllte Fleischtomaten:

- 8 reife Fleischtomaten
- 150 g Hanfsamenmus (Fleischwolf)
- 4 Eßl. Gemüsebrühe
- 3 Eßl. Margarine
- 4 Lauchzwiebeln
- 150 g Frischkäse
- 150 g mittelalter frisch geriebener Gauda
- 1 Prise Paprikapulver, Kräutersalz, Pfeffer
- Butter für die Form

Die Fleischtomate waschen, den Deckel abschneiden und die Stielansätze herausschneiden. Die Deckel zum abdecken aufbewahren. Das Fruchtfleisch mit dem Teelöffel herauslösen und pürieren. das Tomatenpüree mit Wasser verdünnen, bis es etwa 500 ml sind und zusammen mit dem Hanfsamenmus und der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Bei geringer Hitze aufkochen und 15 min. quellen lassen. Dann die Herdplatte abstellen und noch mal 15 min. nachziehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden und in der Pfanne mit Butter dünsten. Den Hanfmus, den Frischkäse und den Gauda hinzufügen und alles mit den Gewürzen abschmecken.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Hanfmusmasse mit einem Teelöffel in die Tomaten füllen, den Deckel aufsetzen und das Ganze bei 180 Grad etwa 40 min. im Ofen backen.

Salate & Desserts

Süßsaurer Sprossensalat:

50 g Hanfsamen (2 Tage keimen lassen)
4 Tomaten
2 Salatgurken
1 Paprika
100 g Schafskäse
1 Eßl. Hanfoel
1 1/2 Eßl. Essig
1 Teel. Zucker
2 Teel. Salz
1/2 Teel. Pfeffer



Sind die Hanfsamen gekeimt, zusammen mit den kleingeschnittenen Tomaten, Paprika und Salatgurke in eine Schüssel geben. Nun den Schafskäse würfeln und dazugeben. Jetzt wird Hanfoel, Essig, Salz, Pfeffer und der Zucker gemischt, und dem Salat beigegeben. Alles gut vermischen. Der Salat sollte vor dem Servieren 1- 2 Std. ziehen.

Nußiger Fruchtsalat:

3 Bananen
2 Äpfel
4 Mandarinen
2 Apfelsinen
50 g Rosinen
25 g Walnüsse
25 g Haselnüsse
50 g Hanfsamen

50 g Sonnenblumenkerne (geschält)
0,1 Liter 40 prozentigen Rum

Die Hanfsamen rösten und in eine Schüssel mit dem kleingeschnittenen Obst geben. Nun die Rosinen und verschiedenen Nüsse hinzugeben. Alles gut vermischen. Abschließend den Rum darüber geben und an einem kühlen Ort ca. 3 Std. ziehen lassen.

Pikantes Salatdressing:

250 g Tofu
1 Eßl. Hanfmehl
1 Eßl. Knoblauchpulver oder 1 Knoblauchzehe
1/2 Eßl. Rotwein
1 Eßl. Tamari oder Sojasoße
Saft einer Zitrone
1 Tasse Kräuter (Petersilie, Dill, Basilikum)
1/2 Zwiebel kleingeschnitten
1/2 Pfefferschote kleingeschnitten
1/2 Tasse Hanfoel

Alle Zutaten bis auf das Hanfoel in einen Mixer geben und gut durchmixen. Nun tröpfchenweise das Hanfoel dazugeben bis eine gleichmäßige Konsistenz entstanden ist.

Quarkspeise:

250 g Speisequark
1/8 Liter süße Sahne
2 Eßl. Hanfsamen
2 Eßl. gehackte Mandeln
175 g Mandarinen oder Orangen
4 Scheiben Ananas
1 Eßl. Zucker, Honig zum süßen nach Bedarf

Speisequark in eine Rührschüssel geben, 12 Scheiben von den Mandarinen beiseite legen und die restlichen Mandarinen dem Quark

beigeben. Alles mit dem Mixer durchmixen. Hanfsamen und Mandeln in einer Pfanne mit ausreichend Honig anrösten. Die gerösteten Samen dem Quark beigeben und gut vermischen. Bei Berdarf mit Honig nachsüßen. Die Schlagsahne mit 1 Eßl. Zucker steif schlagen und vorsichtig dem Quark unterheben.Zuletzt die Ananasscheiben auf Tellern verteilen und mit Quark auffüllen. Die aufgesparten Mandarinenscheiben zum garnieren verwenden.

Früchte mit knackiger Joghurtsauce:

Zwei große reife Mangos
Saft 1 Zitrone
4 cl Orangenlikör
300 g Joghurt
1 Eßl. geröstete Hanfsamen
4 Eßl. geschlagene Sahne

Die Mangos schälen, vom Kern lösen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Anschließend mit Zitronensaft und Orangenlikör beträufeln und in Schälchen anrichten. Den Joghurt mit der Sahne verrühren und über die Früchte geben. Das Ganze mit in Honig gerösteten Hanfsamen garnieren.

Nußige Avocadocreme:

1 reife Avocado
1 Eßl. Zitronensaft
Schale von Bio Zitrone
250 g Magerquark
1 Eßl. flüssiger Honig
2 Eßl. Hanfmehl
1 Kiwi

2 Eßl. Mandelblättchen
Puderzucker zum bestreuen

Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und pürieren. Sofort Zitronenschale, Zitronensaft, Quark, Hanfmehl und Honig darunterrühren. Die Avocadocreme kühl stellen. Die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. 4 Teller mit Puderzucker bestreuen und mit Hilfe eines Spritzbeutels die Avocadocreme darauf verteilen. Mit Kiwischeiben und Mandelblättchen dekorieren.

Brot & süßes Gebäck

Gewürzbrot:

200 g Hanfsamen (40 g im Mixer zu Mehl verarbeiten)
400 g Weizenvollkornmehl (Type 1200)
50 g Trockenhefe (2 Päckchen)
275 ml Buttermilch
ca. 100 ml Wasser
1 Teel. Kreuzkümmel (gemahlen)
1 Teel. Koriander (gemahlen)
1 1/2 Teel. Salz

Tip: Die Hanfsamen die nicht zu Mehl verarbeitet werden, sollten vorher 2 Tage in Buttermilch eingelegt werden.

Alle Zutaten vermengen, bis eine Hefeteig - Konsistenz entstanden ist. Dann etwa 1 Std. unter einem Tuch an einem warmen Ort gehen lassen. Teig nochmals durchkneten und einen Brotlaib formen (oder in eine Kastenform geben) und nochmals 1/2 Std. gehen lassen bis sich der Teig verdoppelt hat.

Backofen auf 220 Grad vorheizen, das Brot hineingeben und nach 20 min. den Ofen auf 175 Grad herunterschalten. Weitere 45 min. backen lassen.

Mischbrot:

200 g Hanfsamen (100 g im Mixer zu Mehl verarbeiten)
300 g Weizenvollkornmehl (Type 1200)
500 g Roggenvollkornmehl
25 g Hefe
150 g Sauerteigansatz
750 ml Wasser
2 1/2 Teel. Salz

Das Getreidemehl mit den Hanfsamen, dem Sauerteigansatz und der Hefe in eine Schüssel geben. Das Ganze mit lauwarmen Wasser, in dem das Salz aufgelöst wurde, gut verrühren und kräftig durchkneten. Den Teig 1 Std. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn der Teig gegangen ist, nochmal kräftig durchkneten und das Hanfmehl einarbeiten. Nun wird das Ganze in eine gefettete Backform gegeben und wieder 1/2 Std. abgedeckt an einem warmen Ort gestellt. Wenn der Teig sich verdoppelt hat, wird das Brot in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geschoben, zusammen mit einem Schälchen Wasser. Nach 25 min. Backzeit den Ofen kurz öffnen und den Wasserdampf entweichen lassen. Nun muß das Brot noch 35 min. im Ofen verbleiben.

Bierbrot:

600 g Roggenmehl (Type 1370)
250 g Weizenmehl (Type 1050)
100 g Hanfmehl
40 g Hefe
1 Prise Zucker
1/4 Liter lauwarmes Wasser
1/2 Liter lauwarmes Hanfbier
2 Teel. Salz

Die drei Mehlsorten in eine Schüssel sieben und mischen. In die Mitte eine Grube drücken und; die mit Zucker in dem lauwarmen Wasser aufgelöste Hefe; hineingießen und mit etwas Mehl verrühren. Das lauwarme Hanfbier nach und nach einrühren, den Teig salzen und kräftig durchkneten bis er Blasen wirft und sich vom Rand löst.

Den Teig mit etwas Mehl bestreuen und zugedeckt an einen warmen Ort 30 min. gehen lassen. Der Teig muß sich verdoppeln. Dann auf einem bemehlten Brett durchkneten, eine Rolle von etwa 30 cm formen, und diese mit einem bemehlten Tuch zudecken und 50 min. ruhen lassen. Danach auf ein gefettetes Blech legen, und an jedem Ende einmal schräg einschneiden, und in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben. Eine Tasse heißes Wasser mit auf das Blech stellen.

Nach 15 min. Backzeit den Ofen kurz öffnen damit der Dampf enzweichen kann. Das fertige Brot mit Wasser bestreichen. Gesamtbackzeit 75 min.

Fladenbrot:

350 g Weizenmehl
100 g Roggenmehl
80 g Hanfmehl
50 g Trockenhefe (2 Päckchen)
1/4 Liter Milch

1/4 Liter Wasser
1 Eßl. Leinsamen
1 Teel. gestoßener Koreander
etwas Milch zum bestreichen

Das Weizenmehl mit der Milch, dem Wasser und der Hefe ansetzen. Ist der Vorteig fertig wird das Roggenmehl und das Hanfmehl in den Teig eingearbeitet und 20 min. an einem warmen Ort zum nochmaligen gehen abgestellt. Danach den Teig auf ein bemehltes Brett legen und in 5 Stücke teilen. Jedes Stück zu einem etwa 1 cm dicken Fladen ausrollen. Die Fladen auf ein gefettetes Backblech legen und zugedeckt 15 min. gehen lassen. Mit Milch bestreichen, den Koriander darüberstreuen und in den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen ca. 30 min. backen Frisch gebacken und mit Butter bestrichen schmecken die Fladen am besten.

Schrot Brot:

300 g Mehl
400 g Dinkelmehl
50 g Hanfsamenschrot
50 g geriebene Haselnüsse
1 l Milch
1 1/2 Teel. Salz
2 Eßl. Hanfsamenöl
etwas Wasser

Mehl, Hanfsamenschrot, Haselnüsse und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe in lauwarmer Milch auflösen und zu der Mehlmischung beifügen. Mit etwas Wasser zu einem Teig mischen bis sich der Teig von der Schüssel löst und nicht an den Händen klebt. Kneten bis ein elastischer Teig entstanden ist. Den Teig in der Schüssel mit einem nassen Tuch abdecken und 1 1/2 Std. aufgehen lassen. Zu einem Brotlaib formen. Backofen vorheizen auf 200 Grad

und 35 - 45 Min. backen.

Knusperbällchen:

100 g Hanfsamen
100 g gehackte Mandeln
100 g Kokosflocken
20 g Haferflocken
50 g Sonnenblumenkerne
150 ml Honig
Sesam zum bestreuen

Hanfsamen wie schon beschrieben rösten und andere Kerne dazugeben. Vorsicht: Die Mischung nicht anbrennen oder bräunen lassen, damit die Nährwerte nicht verloren gehen.

Anschließend den Honig hinzugeben und die Masse in der Pfanne verrühren bis sie weich ist. Dann auf Teller dünn verstreichen und abkühlen lassen. Wenn die Masse ganz abgekühlt ist, können Bällchen geformt und in Sesam gewendet werden. Die Bällchen lassen sich ca. 14 Tage aufheben.

Energie-Bällchen de Luxe:

4 Tassen Kokosflocken
2 Tassen Rosinen
1 Tasse zerkleinerte Datteln oder Feigen
1 Tasse Haselnüsse
1/2 Tasse geröstete Hanfsamen
1/2 Tasse zerkleinertes Johannisbrot
2 Eßl. Haferflocken
3 Eßl. Honig

Alles zu einer Masse vermischen und kräftig durchkneten. Den Honig zum Schluß hinzugeben, sollte die Mischung zu bröselig sein, noch etwas mehr Honig verwenden. Die fertig geformten Bällchen in Kokosflocken wälzen.

Waffeln:

125 g Margarine oder Butter
175 g Mehl
60 g Hanfmehl (Samen im Mixer pürieren)
2 Eßl. Zucker
3 Eier
1 Prise Salz und Backpulver
soviel Milch wie nötig
Puderzucker zum bestreuen

Fett, Zucker und Eier schaumig rühren, Mehl und Backpulver zugeben. Dann mit Milch zu einem sehr dickflüssigen Teig schlagen (also nicht zuviel Milch). Die Waffeln in einem Waffeleisen goldbraun backen und anschließend mit Puderzucker bestreuen.

Hauptgerichte



Brathuhn

Herstellung:

1 fleischiges Brathuhn in 6 Stücke teilen und 3 Stunden in Buttermilch mit zerdrücktem Knoblauch marinieren. Dann in einer Kasserolle 2 feingehackte Zwiebeln, 2 gehackte Knoblauchzehen in reichlich Butter anbraten, 2 Eßl. Currypulver, etwas gehackten Koriander, Kümmel, weißen Pfeffer sowie 1/2 Tasse grob gehackte Mandeln zugeben. Etwas anrösten lassen und dann das Huhn und die Marinade zufügen. Auf kleinem Feuer 1 Stunde kochen; dann 2 Teel. Hasch zugeben

Zutaten:

1 großes Brathuhn
ca. 1/2 l Buttermilch
zerdrückte Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
etwas Butter
2 Eßl. Currypulver
etwas Koriander, Kümmel, weißer Pfeffer
1/2 Tasse grobgehackte Mandeln
2 Teel. Hasch

und nochmals 1/4 Stunde kochen lassen. Als Beilage grob gekörnten Reis dazu geben.

Hammel od. Lammfleisch

Herstellung:

5 geschälte, geviertelte Kartoffeln in reichlich Olivenöl in einem Topf anbraten, anschließend herausnehmen. Dann zwei große feingehackte Zwiebeln goldgelb rösten und 500 g gewürfeltes Hammel od. Lammfleisch zufügen. Kurz anbraten, salzen, pfeffern und mit etwas Wasser löschen. Würzen mit Oregano, Rosmarin, Basilikum, Kümmel und etwas Knoblauch. 15 Minuten auf kleiner Flamme etwas kochen lassen, dann 400 g grüne Brechbohnen, 5 geviertelte Tomaten, die angebratenen Kartoffeln, 1 kleine Dose Tomatenmark, 1 Eßl. edelsüßen und 1 Teel. scharfen Paprika hinzufügen, eventuell nachwürzen und etwas Wasser zugeben, dann bedeckt ca. 20 Minuten kochen lassen. Dann 2 Eßl. pulverisiertes Hasch zugeben und auf ganz kleiner Flamme nochmals 7 Minuten kochen lassen. Sollte für 4 Personen genug sein.

Zutaten:

5 Kartoffeln
Olivenoel
2 gr. Zwiebeln
500 g Hammel od. Lammfleisch
Gewürze : Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin, Basilikum, Kümmel
2 Knoblauchzehen
400 g grüne Brechbohnen
5 Tomaten
1 kl. Dose Tomatenmark
1 Eßl. edelsüßer Paprika
1 Teel. scharfer Psprika
2 Eßl. Hasch

Leber

Herstellung:

Schweine- oder Kalbsleber in Streifen schneiden, pfeffern und mit 1 Eßl. fein pulverisierten Gras und reichlich

Zutaten:

Schweine od. Kalbsleber
1 Eßl. pulverisiertes Gras
Majoran, Pfeffer

Majoran bestreuen. Die Leber vollständig mit Kräutern bedecken . In einem Brattopf 2 Eßl. Schweineschmalz erhitzen, eine mittlere, feingehackte Zwiebel goldgelb rösten und die Leber hinzugeben und rösten. Dann etwas Mehl darüberstäuben, nochmals umrühren und mit etwas Wasser löschen. Reichlich Sauerrahm beigeben, so daß eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken und mit Salzkartoffeln servieren.	2 Eßl. Schweineschmalz 1 Zwiebel etwas Mehl etwas Wasser Sauerrahm Salz

---

Getränke

Bier:

- 25 Liter Starkbier
- 1 kg Zucker
- 25 g frische Hefe
- 200 g frische Hanfblätter

Das ausgewählte Starkbier wird mit einem Würfel Hefe und 1 kg Zucker gemischt. Bei der Hefe ist zu beachten, daß ihre maximale Wirksamkeit bei zwischen 18 Grad und 24 Grad Celsius liegt. Darum sollte das hinzugefügte Bier zwischen dieser Temperatur liegen. Ist das Bier wesentlich wärmer, geht die Hefe kaputt, wohingegen bei geringerer Temperatur, die Hefe keine richtige Wirkung entfalten kann.

Sind Hefe und Zucker aufgelöst, sollte das Gebräu weiter auf kleiner Flammen gehalten werden. Hierbei ist es wichtig zu wissen, daß

Verdunstungsverluste von 15 Liter Flüssigkeit auftreten können. Deshalb sollte unter ständigem Umrühren Wasser mit hinzu gegeben werden, um diesen Verlust auszugleichen. Der Rührvorgang ist so lange durchzuführen, bis alles schön homogen ist.

Nun wird das Ganze in einen Weinballon gegossen, der gut verschließbar ist. Im Fachhandel gibt es für den häuslichen Gebrauch Spezialgefäße, die mit einem Destillierkolben ausgestattet sind. Die bei der Gährung freigesetzten Gase und der Wasserstoff können hier entweichen, ohne daß eine Explosionsgefahr besteht. Der Abzug muß mit einem Korken versehen, dicht auf dem Deckel des Behälters befestigt werden.

Die Gährung ist fertig, wenn sich von den austretenden Gasen keine Bläschen mehr bilden, und sich der Wasserpegel im Destillierkolben nach oben bewegt. Das Ganze dauert ca. 4 Wochen.

Nun werden die Hanfblätter in einen Nylonstrumpf gepackt und für ca. 10 min. in einen seperaten Behälter, mit warmen Wasser, zur Säuberung gelegt. Anschließend wird der Strumpf für 4 Tage in das Biergebräu gelegt. Ist dieser Vorgang beendet, wird das Bier in tadellos gesäuberte Flaschen gefüllt. Jetzt wird eine 3 wöchige Ruhepause empfohlen, wobei die Flaschen an einem dunklen, kühlen Ort auf dem Kopf gelagert werden sollen. Nun ist das Hanfbier fertig.



Sonstiges

ACAPULCO GRÜN

Obwohl es nicht die lange Tradition von majoon, bhang und hamentashen besitzt, ist dieses Rezept aus Mexiko inzwischen auch schon klassisch zu nennen. Es handelt sich um eine antörnende Guacamola- oder Avocado-Sauce zum Eintauchen. Das Standardrezept lautet so:
3 Esslöffel Weinessig, 2 Teelöffel Chili-Pulver und 1/2 Tasse zu Pulver zerstossenes Marihuana miteinander vermischen. Eine Stunde ruhen lassen.
Dann 3 reife Avocados und 1/2 Tasse gehackte Zwiebeln dazugeben.

Kräftig umrühren, bis die Avocados zu Brei geworden sind und alles gut vermischt ist. Als Sauce zum Eintauchen zu Mais-Chips servieren. Diese Sauce ist sehr schmackhaft und wirksam, der Autor hält es jedoch für
besser, keinen Essig zu verwenden, da die Essigsäure die Löslichkeit des Cannabis-Harzes vermindert. Man kann das Grass stattdessen auch einige Minuten in einem Topf mit 1/2 Tasse Olivenöl erhitzen und dann mit der Avocado-ZwiebelChili-Mischung verrühren. Ein wenig Zitronensaft verleiht der Sauce etwas Säure, ohne jedoch das Lösen des THC in dem Masse wie Essig zu beeinträchtigen.

Altweiberpisse

1 Teelöffel Libanon mit 1/4 Liter Sekt erhitzen, ziehen und auskühlen lassen.
2 Eigelb, 2 Eier und 125 g Zucker in einer Kasserolle gut verrühren, die Sektmischung und 1/4 l Sekt zuschütten, mit 1 Teelöffel Stärkemehl binden, unter ständigem Schlagen bei kleinem Feuer oder im Wasserbad aufschlagen.
Wirkt überraschend.

Bananenkuchen

Dies ist eigentlich ein ganz normaler Bananenkuchen, nur dass wir das Dope auf die folgende Art und Weise zubereitet haben: Wir nahmen die Butter und ließen sie in einem großen Wok langsam schmelzen. Dann kam das Dope hinzu und wir rührten so lange, bis alles Dope von Butter bedeckt war. Anschließend sind wir einfach ganz normal dem Rezept gefolgt, wobei wir das Dope-Butter-Gemisch anstelle der normalen Butter benutzten.

Ach ja: Die Butter mit dem Dope eine Weile sieden lassen, um alles THC herauszubekommen. Wir haben das Dope in der Butter gelassen, und es bescherte uns eine WEITE Reise...

125 g Butter

1 Tasse Zucker (wir haben zwei genommen, schmeckte perfekt)
2 Eier
2 reife Bananen
1/3 Tasse Milch
1 Teelöffel Essig
2 Tassen Mehl
1 Teelöffel Backsoda

Ofentemperatur: 180 Grad

Zerlasse die Butter, löse den Zucker darin auf. Eier beigeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse schlagen. Zerdrücke die Bananen und rühre sie ein. Gib den Essig in die Milch und das Backsoda in das Mehl. Gib beides unter ständigem Rühren in den Topf und verrühre alles zu einer gleichmäßigen Masse.

Nun kann die Masse in eine eingefettete Kuchenform (22 x 12 cm) gegeben werden. Gleichmäßig verteilen. Ca. eine Stunde backen (unser hat länger gebraucht - prinzipiell immer backen bis an einem in der Mitte eingestochenen Zahnstocher nichts mehr kleben bleibt).

Der Kuchen muss erst richtig auskühlen bevor er aus der Form genommen werden kann.

Frage: Wieviel Dope soll man nehmen?

Wir haben auf die dreifache Menge etwa 30 g Blätter genommen, und jeder war gut bedient. Naturalement, je mehr Dope desto mehr Effekt.

Viel Spaß!

Bhang Sorbet

7 Gramm Gras mit einem Mörser sehr fein stoßen, dann nach und nach eine Mischung aus 50% Rosen- oder Orangenblütenwasser und 50 % Wasser hinzufügen, bis eine glatt fließende, grüne Paste entsteht. Das ergibt ca. eine halbe Tasse. 1 1/4 Tassen Zucker in 2 Tassen Milch lösen, mit der Paste verrühren und 1/2 geriebene

Zitronenschale hinzufügen. 1/2 Tasse steif geschlagene Sahne unterziehen, in eine Schale füllen und im Tiefkühlfach des Kühlschranks gefrieren lassen.

Dann nochmals aufschlagen, bis das Eis wieder leicht und luftig wird. Kurz überkühlen lassen, eventuell noch etwas geschlagene Sahne unterziehen und mit einigen frischen Rosenblättern garniert servieren.

Bratäpfelchen

Nimm 4 große Äpfel, stich das Kerngehäuse aus, höhle sie eventuell noch etwas aus und fülle sie mit folgender Mischung:

-1 Teelöffel pulverisierter feini-feini
-2 Esslöffel brauner Zucker
-2 Esslöffel geriebene Schokolade
-2 Esslöffel gehackte Mandeln

Mit einem Schokoladestückchen verschließen und im Rohr backen!

BUTTER

Die folgende Methode der Zubereitung von Butter braucht man für die berühmte White Cooky von Marrakesch. Natürlich kannst du sie auch zum Kochen anderer Sorten anwenden. Führst du alle Handgriffe sorgfältig aus, wirst du am Ende das Grass in der Butter weder riechen noch schmecken.

2 oder mehr Tassen Samen, Stengel und Stiele
1/2 l Wasser
1 Pfund Butter

Bring das Wasser zum Kochen und gib die Grassabfälle und die Butter dazu. (Natürlich könntest du auch cleanes Grass benutzen, doch wäre das Verschwendung). Koch das Wasser erneut auf, und

laß es bei kleiner Flamme und geschlossenem Deckel sechs Stunden lang ziehen. Nimm den
Deckel nicht zu oft ab, sondern rühre nur gelegentlich um. Laß nicht das ganze Wasser verkochen. Gieß eventuell noch etwas Wasser nach.

Gib die Mixtur in ein feines Tuch oder Sieb, und presse die gesamte Flüssigkeit aus. Gib das Tuch erneut in eine Tasse mit kochendem Wasser, dann filterst du von neuem. Anschließend wirfst du den Filter weg. Die gewonnene Flüssigkeit stellst du über Nacht in einen Kühlschrank,
wo sie fest wird. Die zurückbleibende Flüssigkeit gießt du ab. Es ist schwer vorauszusagen wie wirksam die Butter ist, weil das von der Qualität und Quantität der Grassabfälle abhängig ist. Da mußt du experimentieren. Für die Gewinnung von Knoblauchbutter fügst du sechs Knoblauchzehen hinzu, nachdem du die ganze Mixtur drei Stunden hast ziehenlassen.

Quelle: Jack S. Margolis, "Der Grassgarten" (1969 Cliff House Books; Deutsche Ausgabe 1979 Volksverlag Linden)

CANNABIS MILCH-SHAKE

(UND CANNABIS-EIS)

In 1/2 Liter Sahne und Milch zu gleichen Teilen gibt man 15 g oder mehr zu Pulver zerstoßene Marihuanablätter oder Blüten (keine Stengel oder Samen). Einen gestrichenen Teelöffel Lezithingranulat hinzufügen und eine bis zwei Minuten im Elektro-Mixgerät mixen. In einen Topf giessen und im Wasserbad 10 Minuten leicht kochen. Nicht zu stark kochen, damit die Milch nicht dick wird. Einige Eßlöffel Honig hineinrühren, solange das Ganze heiß ist. Wieder in den Mixbehälter zurückgießen, 1/2 Teelöffel Vanille-Essenz dazugeben, bedecken und einige Stunden in den Kühlschrank kaltstellen. Vor dem Trinken 30 sec. Iang im Mixer rühren und in einem Glas mit einem Strohhalm servieren.
Für Eiscreme ein rohes Ei hinzufügen und im Mixer schaumig

schlagen. In geeignete Gefäße abfüllen (z. B. gesäuberte Hüttenkäse- oder Ricottabecher oder Dessertschalen), mit Deckeln oder Folie verschließen und in die Gefriertruhe stellen. Dies sollte einigermaßen rasch vor sich gehen, da sonst der Schaum wieder flüssig wird. Man kann für den Milch-Shake oder die Eiscreme auch Haschisch oder Hasch-ÖI verwenden. Dazu muß man dieses erst in etwas Butter oder ghee auflösen, bevor man es zu dem Milch / Lezithin-Gemisch hinzufügt. Wenn man das Eis zusätzlich noch mit Cannabis-Schokoglasur überzieht, wird das ein Eisbecher, der unglaublich antörnt.

Quelle: "Kochen mit Cannabis" von Adam Gottlieb

CANNABIS-SCHOKOGLASUR

Wenn man eine frischgetrocknete Marihuanaspitze zwischen den Fingern zerkrümelt, kann man unter anderem ein schokoladenähnliches Aroma wahrnehmen. Kakao und Cannabis haben nichts miteinander zu tun, sie sind sich jedoch geschmacklich so ähnlich, daß man hochwertiges aromatisches Grass in manchen Ländern - vor allem in Mexiko - sogar als "Schokolade" bezeichnet. Diese bemerkenswerte Ähnlichkeit kann man sich bei manchen Rezepten, wie z. B. dem folgenden, zunutze machen: 120 g Cannabis-Teer mit 1 gehäuften Teelöffel Vanille-Extrakt im Wasserbad erhitzen. Unter ständigem Rühren 120 g Honig dazugeben und gut vermischen. Man erhält eine Glasur, die zu allen möglichen Backrezepten wie Cannabis-Schichttorte, glasierte Törtchen usw. paßt. Man kann sie über Eiscreme gießen, oder einfach auf Cracker streichen. Und ganz für sich alleine schmeckt sie so unglaublich gut, daß man sie einfach nur mit dem Finger naschen möchte. Es ist erstaunlich, wie sehr sie einer Schokoladenglasur ähnelt, allerdings gibt es keinen Schokoladenkuchen, der nach 20 Minuten eine derartige Wirkung hervorruft!
Wenn man die Glasur noch etwas verfeinern möchte, kann man beim Umrühren einen Teelöffel Orangenaroma hinzufügen.

Quelle: "Kochen mit Cannabis" von Adam Gottlie

CREME DE GRASS

Dies ist ein köstlicher Likör von stärkstem Kaliber. Er ist etwas völlig anderes als der bereits aufgeführte Cannabis-Brandy, bei dem es sich nur um einen mit Harz angereicherten starken Schnaps handelt. Die Zubereitung von Creme de Grass erfordert kein Kochen. Der angenehme,
balsamartige Duft und der Geschmack des frischen Cannabis bleiben vollständig erhalten. Nach etwas praktischer Erfahrung mit der Herstellung seines eigenen Likörs wird man feststellen, dass jede Sorte Grass dem Likör ihr eigenes Aroma verleiht. Man kann also ganz verschiedene
Liköre mit jeweils charakteristischen Eigenschaften herstellen, ähnlich wie ein Winzer, der verschiedene Reben keltert. Man kann sogar, ebenfalls wie ein Winzer, mit dem Verschneiden unterschiedlicher Sorten experimentieren.
Dies ist vielleicht das wichtigste Rezept überhaupt in diesem Buch. Es wird nicht nur der Spirituosenindustrie Milliardengewinne verschaffen, sobald die kurze Ära der Marihuana-Prohibition (die Zeit von 1920 bis 1933, während der in den USA der Verkauf alkoholischer Getränke verboten war) vorbei ist, sondern es spielt unter Umständen sogar auch eine wichtige Rolle für das überleben und die Weiterentwicklung der Menschheit. Wir radikale, kiffende Hippies wissen, dass die Welt besser wäre, dass es keine Kriege mehr gäbe, dass sich das Zeitalter des Wassermanns in einer weissen Wolke auf uns herabsenken würde, wenn wir unsere Eltern, Lehrer, Chefs, Minister, Präsidenten usw. antörnen könnten. Die Schwierigkeit besteht natürlich darin, diese starren Säulen der Gesellschaft, dazu zu bringen, sich auf das "teuflische Kraut" einzulassen. Natürlich wissen alle Hippies, die wirklich hip sind, dass der Weg zum Herzen eines anständigen Menschen über die Flasche führt. Also nicht vergessen, den Alten mal auf eine Runde einzuladen.

60 g Marihuana (es können alle Teile verwendet werden) in ein 1 l-Einmachglas geben und mit heissem Wodka oder einer Mischung aus Getreidealkohol und destilliertem oder Quellwasser (zu gleichen Teilen) bedecken. Das Glas verschlieBen und mindestens 5 Tage lang an einem einigermassen warmen Platz stehen lassen. Ab und zu

nachsehen, ob das Grass auch vollständig bedeckt ist. Dann die Flüssigkeit abseihen und in einer Flasche aufbewahren. Die Masse noch einmal 5 Tage lang mit frischem Wodka stehen lassen. Abseihen und die Flüssigkeit zu der ers-
ten giessen. Die Masse jetzt mit destilliertem oder Quellwasser bedecken und 5 Tage (nicht länger)stehen lassen. Dann das Einmachglas 45 Minuten lang in einen Topf mit kochendem Wasser stellen, dabei den Deckel nur locker auflegen. Heiss abseihen und zu der anderen Flüssigkeit geben; anschliessend mit einem Kaffeefilter filtern. Dabei muss wegen der vielen
Schwebeteilchen das Filterpapier öfters gewechselt werden. Wenn die Flüssigkeit immer noch trüb ist, füllt man sie in eine Flasche und lässt diese eine Woche lang ruhig stehen; in dieser Zeit bildet sich ein Bodensatz, die Flüssigkeit wird klar und man kann sie abgiessen. In ein
Einmachglas geben, dieses locker bedecken und 15 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser erhitzen (bzw. so lange, bis die Flüssigkeit 80°C erreicht hat). Nach Belieben Honig unterrühren. Mit einem Trichter in eine saubere Flasche füllen; am geeignetsten ist eine möglichst hohe, schlanke Flasche. Die Flasche einige Monate stehen lassen, je länger, desto besser. Währenddessen setzt sich weiterer Niederschlag ab. Vor- sichtig, ohne dabei den Bodensatz aufzuwirbeln, den klaren Likör in eine saubere Flasche umfüllen. Mit einem Etikett mit der Aufschrift "Creme de Grass" versehen. Er enthält zwischen 20 und 30% Alkohol. Von
einem bis zwei Likörgläsern voll wird man nicht betrunken, aber dafür nach etwa 15 Minuten ganz schön high.

Quelle: "Kochen mit Cannabis" von Adam Gottlieb

Deutscher Augenöffner

Zutaten:

1/8 Liter starker, heisser Kaffee
1/8 Liter heisse Vollmilch (Fett!)
1 Schuss Dosenmilch
1 Teelöffel Butter oder Margarine
4 Stücke Süssstoff

1 - 1.5 Gramm gutes Dope (Hasch)
1 Schuss Eier- oder Schokoladenlikör, oder wahlweise auch Kakaopulver
Viel Zeit und ein bequemes Sofa o.ä.

[Anm.: Man kann statt des Kaffees auch Kakao nehmen, laut Rezepterfinder bewirkt allerdings Koffein eine intensivere Wirkung. Und mit einem Gramm ist man schon gut bedient!]

Zubereitung:
Den heißen Kaffee zusammen mit der Milch in eine Tasse gegeben. Dann 1 Teelöffel Butter in einem kleinen Topf (oder kleiner Pfanne) zum Sieden bringen, das aufgebröselte Dope dazugeben und sehr kurz (!) verrühren.
Die Dope-Sosse in den Kaffee giessen und umrühren. Dazu kommen jetzt noch die 4 Stücke Süssstoff (kein Zucker; schlechtere Resorption im Dünndarm!), ein kräftiger Schuss Dosenmilch und zur Krönung des Geschmacks noch etwas (ca. 10 ml) Eierlikör oder ähnlich Süsses.

Vor jedem Trinken vorsichtig umrühren.

EINFACHE CANDY-KUGELN

Dieses Rezept erfordert keine gesonderte Vorbereitung des Cannabis-Materials. Man kann dazu direkt Marihuana, Haschisch oder Hasch-ÖI verwenden. Ausserdem erübrigt sich das Kochen. Als Lösungsmittel für das Cannabis-Harz dient das in der Nussbutter enthaltene Fett. 1/2 Pfund Nussbutter (ich nehme lieber Cashew- oder Mandelbutter als Erdnussbutter) mit 30 g oder mehr feingesiebtem Marihuana oder 15 bis 30 g zu Pulver zerstossenem Haschisch oder 5 bis 15 g Hasch-Öl vermischen. Nach Belieben einige Esslöffel Honig und andere Zutaten wie Korinthen, geraspelte Kokosnuss, geriebene Orangen- oder Zitronenschale, gemahlene Nelken oder Muskat usw. hinzufügen. Das Ganze gut durchkneten und zu Murmelgrossen Kugeln rollen. Diese in Pergamentpapier, Alu- oder Plastikfolie einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren, damit die Nussbutter nicht ranzig wird. Eine oder zwei Candy-Kugeln sollten genügen, um anzutörnen.

Quelle: "Kochen mit Cannabis" von Adam Gottlieb

Elixier

Willst du die Probleme des appetitlichen Aussehens und des Aromas optimal lösen, können wir nur wärmstens folgende Methode der Bereitung eines "Elixiers" ans Herz legen.

Nimm die ausreichende Menge Grass, und leg sie in eine trockene Bratpfanne. Brate das Grass etwa fünf Minuten lang über niedriger bis mittlerer Hitze, wobei du durch ein Rühren ein Anbrennen verhinderst. Fertig ist es, wenn es braun wird und sich winzige Rauchwölkchen entwickeln. Laß es paar Minuten abkühlen, ehe du es in einem Mörser mit einem Stößel (natürlich kannst du auch einen Holzlöffel und eine Schale nehmen) zu Puder zuerstampfst.

Jetzt kann man das Elixier essen, du kannst damit machen, was du willst: streu es über Gelee, Eiscreme, Erdnußbutter, Milchshakes oder irgendetwas anderes, das man nicht zu kochen braucht. Du kannst es sogar in einen Salzstreuer tun und auf irgendetwas streuen. (Aus Gründen des Geschmacks ist es noch ratsamer, es in ein Rezept einzubauen. Seine Potenz geht nicht verloren, obwohl es erneut erhitzt wird).

Quelle: Jack S. Margolis, "Der Grassgarten" (1969 Cliff House Books; Deutsche Ausgabe 1979 Volksverlag Linden)

Frühstück

Probier' doch mal zwei (oder drei) gehäufte Esslöffel ausgesuchtes, gesäubertes und fein zerkleinertes Gras in Deinem Frühstücksmüsli! Nimm Milch und Zucker wie gewohnt. Funktioniert, bleibt bei Dir und ist anders!

[Anm: Hier sieht man, dass es Unsinn ist, Hasch/Gras ohne vorherige "Aktivierung" durch Butter zu essen. Es scheint zwar zu funktionieren, aber die Mengen, die man dafür braucht sind enorm.]

Gaspo's “Zauber Cuechlis”

Ich nehme normalerweise Hasch (das ist am leichtesten zu bekommen), aber man kann im folgenden Rezept genau so gut Gras nehmen, wenn man es sehr fein zerkleinert (z.B. mit einer Pfeffermühle). Die Stiele sollte man nicht verwenden, da sie sehr streng schmecken.
Man sollte seine Gäste warnen, wirklich nach dem ersten Cuechli erst eine Stunde zu warten bevor man sich den nächsten nimmt. Der Effekt beim Essen ist total anders als der beim Rauchen - selbst Hardcore-Raucher können Schwierigkeiten haben, den Rausch im Anfang zu erkennen.

Zutaten:
200 g Butter (keine Margarine!)
200 g Ungesüsste Schokolade
100 g Normale Schokolade (Bitter oder Zartbitter)
250 g Zucker
4 Eier
200 g Mehl
Ein paar Tropfen Vanilleextrakt

Zubereitung:
1) Die Butter auf niedriger Temperatur in einem Saucentopf zergehen lassen.
2) Sobald die Butter siedet, zerbröseltes Hasch zugeben und ca. 5 - 10 Minuten rühren, dabei hin und wieder den Topf vom Feuer nehmen um zu verhindern, dass die Butter zu sehr kocht (die Magie dünstet aus).
3) Die ungesüsste Schokolade in die Butter geben und unter ständigem Rühren
komplett schmelzen lassen.
4) Ein paar Tropfen Vanille zugeben. Hitze ausschalten (oder auf Warmhalten einstellen).
5) Den Zucker langsam einrühren (Klumpen vermeiden).
6) Die Eier aufschlagen und unter die Mischung rühren.

7) Das Mehl vorsichtig einrühren und dann mit einem elektrischen Mixer (niedrigste Stufe, man will ja nicht die Magie über die ganze Küche verteilen) behandeln bis eine gleichmässige Masse ohne Klumpen oder Mehlreste entstanden ist.
8) Die Tafel Schokolade in kleine Stücke brechen und einrühren.
9) Die Masse in eine flache (2-3 cm tiefe) Pfanne giessen und im Ofen auf mittlerer Hitze 30 - 40 Minuten backen. übrigens: Ich schaue nicht auf die Uhr, sondern prüfe mit einem Zahnstocher, wenn er gerade noch ein kleines bisschen braun herauskommt, sind sie gut.

Anmerkungen:
Je länger man das Hasch und die Butter zusammen kocht, desto schneller wirkt es. Man sollte die Butter nicht zu stark kochen lassen, sonst schmeckt man das Hasch im Endprodukt.
Den Zucker sollte man je nach "Bitterkeit" des Haschs variieren. Ich kann das wirklich nicht erklären, aber wer ebenfalls Hasch roh isst, wird wissen was ich meine.
[Anm. des Autors: Hasch roh? Würg.]
Die Menge des Mehls wirkt sich auf die Konsistenz der "Brownies" aus, je mehr Mehl desto fester die Cuechlis.
Sehr gut schmeckt es, wenn man vor dem Zucker ca. 100 ml Buttermilch hinzu gibt. Dann sollte man aber fünf Minuten warten bevor man die Eier hinein schlägt.
Unter Punkt 8 kann man natürlich auch weitere Sachen wie zerkleinerte Walnüsse, M&Ms oder was einem so einfällt hinzugeben. Ich mag besonders
weisse Schokolade, das sieht mit den weissen Schlieren auch im Endprodukt recht hübsch aus. Irgendwann die Tage werde ich mal Karamel ausprobieren.
Man kann auch Haschöl benutzen, dabei sollte man beachten, dass eventuell im Öl enthaltener Alkohol (Riechtest) vorher durch Erhitzen verdampft werden sollte.

Gemüseschmortopf

1 Rote Paprika
1 Grüne Paprika
1 Gelbe Paprika

1/2 kleine Zwiebel
Butter
Kräuter&Gewürze nach Wahl
(Zutaten für eine Person)

Schneide die Paprikas längs in ca. 1 - 2 cm breite Streifen. Zwiebel zerkleinern, alles zusammen in einen Topf und in wenig Fett schnell braten. über Reis servieren, eine Stunde warten.

Tips:
Am Besten richtige Butter verwenden, weil Kräuter und Gewürze fettlöslich sind, Pflanzenmargarine ist nicht so gut geeignet. Wenn man dieses Gericht mit Freunden zubereitet sollte man sich am Kochtopf nabwechseln, die Dämpfe können schon recht interessant sein.

Grüner Drache

Man kann die aktiven Substanzen des Marihuana auch mit Alkohol auslösen (THC ist alkohollöslich). Dafür sollte möglichst hochprozentiger Alkohol verwendet werden, da das Wasser im Alkohol sonst andere, ungewollte Substanzen aufnimmt.

Es gibt zwei Methoden: Eine langsame und eine riskante. Die langsame besteht einfach darin, das Marihuana zwei bis drei Wochen in den Alkohol zu legen. Die riskante Methode ist, den Alkohol bis knapp unter den Siedepunkt zu erwärmen und das Marihuana dann einzurühren und noch eine Weile (30 Minuten) ziehen zu lassen.

Bei der riskanten Methode ist zu beachten, dass heißer Alkohol sehr leicht entflammbar ist! Auch die Alkoholdämpfe sollte man nicht unbedingt sammeln - eine gute Lüftung kann hier helfen, Explosionen zu vermeiden.

You have been warned!

In beiden Fällen kommt am Ende eine grünliche Flüssigkeit heraus, oft "Grüner Drache" genannt. Diese sollte man nicht unverdünnt trinken, es ist immer noch hochprozentiger Alkohol. Besser ist es, den Grünen Drachen in Mixgetränken zu verwenden.

HAMENTASHEN

Dies ist eine weitere Haschisch-Marmelade, die man genauso wie "Majoon" verwenden kann.

2 Tassen Pflaumen- oder Apfelkonfitüre, 1/2 Tsse gemahlene Mandeln, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1/2 bis 1 Teelöffel gemahlenen Zimt und 7 Gramm zu Pulver zerstossenes Haschisch gut vermischen. In einem geschlossenen Glas kühlstellen.

ÖL-CANDY-RIEGEL

Mit der Hasch-ÖI/ghee-Mischung lassen sich auch gehaltvolle Candy-Riegel zubereiten.
Je 1/2 Tasse geschnittene Datteln, Feigen, Rosinen und gemahlene Mandeln mit je 1 Teelöffel Anissamen, Muskat und Ingwer mischen. Leicht erhitzen und 4 Esslöffel der heissen Haschisch-Butter-Mischung unterrühren. Abkühlen lassen, kneten oder rollen und in Riegel schneiden. Einzeln in Pergamentpapier, Alu- oder Plastikfolie einwickeln. Oder man erhitzt die Zutaten mit 1 Tasse Wasser, bevor man das Hasch-ÖI/Butter-Gemisch unterrührt. Das Ganze wird dann unter ständigem Rühren (um ein Anbrennen zu vermeiden) bei niedriger Temperatur gekocht. Wenn es genügend eingedickt ist, wird es auf einem gut eingefetteten Backblech verteilt und im Ofen bei 110°C 30 Minuten lang — bzw. solange, bis es fest genug ist, um es zu schneiden — gebacken. Dann wird es in rechteckige Riegel zerschnitten. Manchmal sind die auf dem

Schwarzmarkt verkauften Candy-Riegel in bedrucktes Papier gewickelt, auf dem der Gehalt an Hasch-ÖI exakt angegeben ist. Einige Hersteller fügen pro Riegel 1 g Gingsengpulver hinzu. Das Ginseng mildert etwas die Wirre der Gedanken und ermöglicht so dem Konsumenten ein normaleres Verhalten.

Quelle: "Kochen mit Cannabis" von Adam Gottlieb

CURRY

Curry wird normalerweise zum Würzen von Hauptgerichten verwendet. Wie bereits ausgeführt, sollte man Cannabis aber nicht zusammen mit einer grossen Mahlzeit zu sich nehmen. Trotzdem ist es ganz nützlich, Haschcurry im Gewürzregal zu haben; man kann damit ja leichte Speisen würzen (bzw. cannabinieren). Es setzt sich aus einem Teil Currypulver und 3 oder 4 Teilen zu Pulver zerstossenes Haschisch zusammen. Blondes charas eignet sich hierfür am besten, da es leicht zerbröselt und fast die gleiche Farbe wie Curry hat. Ein Glas wird zur Hälfte mit diesen beiden Bestandteilen gefüllt und mindestens eine Minute lang kräftig geschüttelt, damit eine gleichmässige Mischung entsteht. Von dieser Mischung gibt man einen Teelöffel an leichte Gerichte, zu denen ein solches Gewürz passt. Reis und Gemüse, die in Butter gedünstet werden,
eignen sich hier wegen ihres Fettgehalts besonders gut. W. D. Drake jr. beschreibt in The Connaisseur's Handbook of Marijuana eine andere Canabis/Curry-Mischung. Er nennt sie zwar auch Currypulver, in Wirklichkeit handelt es sich aber um ein Gemisch aus Canna-Butter und frischgemahlenen Currygewürzen.

Quelle: "Kochen mit Cannabis" von Adam Gottlieb

ÖL-HONIG

Auf dem amerikanischen Schwarzmarkt für Cannabis-Produkte wird Hasch-ÖI auch in essfertiger Form angeboten. Am bekanntesten sind

cannabinierte Candy-Riegel und Hasch-ÖI-Honig. Für die Zubereitung solcher Köstlichkeiten muss das Hasch-ÖI zuerst so behandelt werden, dass es sich mischen lässt. Dazu löst man es in Öl oder Butterfett. Der Autor zieht wegen des nussartigen Geschmacks ghee vor. Auf jedes Gramm Haschisch-Öl einen Esslöffel ghee, Butter oder Pflanzenöl in einem kleinen Kochtopf bei geringer Wärmezufuhr erhitzen. Das Hasch-ÖI unterrühren, bis es gut mit dem Fett vermischt ist. Falls es sich nur schwer löst, die Temperatur erhöhen. Wenn sich alles gleichmässig verbunden hat, gibt man pro Gramm Hasch-Öl 1/2 Tasse Honig dazu. Den Honig und das Fett bei weiterer Wärmezufuhr gut miteinander verrühren. In heissem Zustand in ein Glas giessen und vor dem Verschliessen abkühlen lassen. Ein Teelöffel dieses Honigs genügt normalerweise, um high zu werden. Man kann ihn gleich aus dem Glas essen, auf Cracker streichen oder in einer Tasse mit heissem Wasser auflösen—dann hat man ein antörnendes heisses Getränk: Hasch-ÖI-Tee.

Quelle: "Kochen mit Cannabis" von Adam Gottlieb

Schokolade

Ein Rezept, Dopehaltige Vergnügungsmittel auch immer unverfänglich bei sich zu führen, schmilzt im Mund.

Zartbitterschokolade, Marke egal (Geschmackssache), oder auch Vollmich- schokolade lassen sich im Wasserbad verflüssigen und sind sehr fetthaltig (beim Erwärmen der Zartbitterschokolade schwemmt sich auch immer ein wenig Fett/Öl aus). Dope lässt sich nach Belieben reinkrümmeln oder auch in schon in Öl gelöster Form reinrühren. Die Resorption ist hinreichend und man kann die Schokoladenmasse in Eiswürfel-Behälter einfüllen und im Gefrierschrank schneller abkühlen lassen. Der Geschmack ist auch ganz nett.

[Nach den Erfahrungen eines FVEF ist der Geschmack alles andere als nett, das Dope schmeckt man sehr deutlich heraus. Gut umrühren, damit das Dope möglichst gleichmässig auf die Portionen verteilt

wird!]

Heisser Buttervodka

Zerlasse 50 Gramm Butter oder Fett in einer Saucenpfanne. Zerkrümele eine gute Handvoll Marihuanaspitzen oder -blätter (10 - 15 Gramm) und rühre das Gras in die geschmolzene Butter. Unter ständigem Umrühren auf mittlerer Hitze etwa eine Minute lang sieden lassen.

In die heisse oder siedende Butter werden nun 250 ml Vodka gegeben. Um zu vermeiden, dass die heisse Butter spritzt, kippt man den Vodka am Besten in einem Schwung hinein. Die Mixtur unter ständigem Rühren weitere 30 Sekunden sieden lassen, dabei wahlweise ein oder zwei Prisen Kardamon zugeben.

Die Mixtur muss nun gefiltert werden, dazu schütte sie durch ein feines Sieb und drücke die Pflanzenreste im Sieb mit der Rückseite eines Löffels aus. Die Pflanzenreste können weggeworfen werden oder in frischem Vodka noch einmal gekocht werden, um mehr THC zu retten.

Die Flüssigkeit kann nun je nach Geschmack mit Honig gesüsst werden. In Weingläsern servieren. Reicht für zwei Personen.

Dieses Rezept ist nicht nur eine effiziente Methode, die aktiven Bestandteile des Marihuana zu extrahieren, und ein exzellentes Mittel für gute Resorption im Darm (Alkohol, Butter und Honig), sondern es bietet obendrein auch einen sehr angenehmen Geschmack. Es erinnert an heisse Schokolade, ist aber sehr viel trinkbarer.

Dies ist eine der schnellsten Methoden, die Magie vom Darm ins Hirn zu jagen, die Effekte können nach weniger als fünfzehn Minuten gespürt werden.

Prost!

HEISSES "KAKAO"-GETRÄNK

Man erhitzt im Wasserbad 1/2 l Milch (oder Milch und Sahne zu gleichen Teilen). Sobald sie heiss ist, gibt man unter Rühren 1 bis 2 Teelöffel Cannabis-Teer, 2 bis 4 Teelöffel Honig und Teelöffel Vanille hinzu, unter Umständen auch eine Prise Salz. Wenn keine Sahne verwendet wurde und nicht kalorienbewusst gekocht werden muss, können zur Erhöhung des Fettgehalts 1 bis 2 Teelöffel Butter hinzugefügt werden; dadurch wird das Cannabis vom Körper besser aufgenommen. In Tassen füllen und mit einem Klecks Schlagsahne servieren. (Ergibt 2 Portionen).

Quelle: "Kochen mit Cannabis" von Adam Gottlieb

HONIGSCHLITTEN

Hier folgt die schnellste und schmackhafteste Methode, Grass zu essen. Ewig werdet ihr uns für dieses Rezept danken.

1 gehäufter Teelöffel Grass
2 oder 3 Eßlöffel Honig

Brate das Grass, als würdest du ein Elixier bereiten, ohne daß du es allerdings zerstampfst. Erhitze den Honig (wichtig). Während der Honig noch warm ist, streust du das Grass dazu und rührst gut um. Der Honig umzieht das Grass vollständig, und wenn du ihn später ißt, gleitet er nur so die Speiseröhre hinunter.

Guten Appetit.

Quelle: Jack S. Margolis, "Der Grassgarten" (1969 Cliff House Books; Deutsche Ausgabe 1979 Volksverlag Linden)

INSTANT BHANG

Das vorhergehende Rezept mag etwas aufwendig erscheinen, wenn man bei der Zubreitung von Speisen, Getränken oder geistiger

Nahrung keinen Geschmack an ausgedehnten Ritualen findet. In Wirklichkeit ist der Arbeitsaufwand nicht grösser als etwa bei der Kaffeezubereitung aus Kaffeebohnen. Aber selbst das kann man ja als umständlich und lästig empfinden, wenn man es nicht gewöhnt ist. Manche Leute haben eben nur die Geduld für Schnellkaffee, und für sie ist Instant Hasch-Bhang das einzig Wahre. Ein Kaffeekenner würde das Instant-Produkt nicht einmal eines Blickes würdigen, aber Instant Hasch-Bhang besitzt die gleiche überwältigende Wirkung wie Heisses Bhang oder das originale und klassische Bhang der Hindus. Man verwendet hier Haschisch; der Vorteil dabei ist, dass die langwierige Extraktion mit Alkohol wegfällt, da die Wirkstoffe im Haschisch konzentriert vorhanden sind und sich leicht im Butter-Wasser-Gemisch lösen. Da sich dieses Getränk ausgezeichnet zum Verführen eignet, ist das Rezept wieder für zwei Personen berechnet:

In einem kleinen Topf zwei Tassen Wasser zum Kochen bringen und ein fingerdickes Stück Butter dazugeben. Ein halbes bis ein Gramm Haschisch hineinschaben oder -krümeln und mindestens eine Minute leicht kochen lassen. Zwei 1/4-Liter-Dessertgläser (oder andere hitzebeständige Trinkgefässe) zu je einem Drittel mit Milch füllen. Gleiche Mengen des Hasch-Getränkes durch ein feines Sieb in die Gläser giessen und die Rückstände im Sieb aufbewahren. Die kalte Milch sollte eigentlich verhindern, dass die Gläser durch die heisse Flüssigkeit zerspringen. Honig, Fruchtzucker oder Süssstoff dazugeben. Mit Zimt, Muskat, Vanille- und Mandelextrakt oder ähnlichem verfeinern. Der kleine Haschischrest im Sieb ist noch brauchbar und kann für das nächste Hasch-Bhang verwendet werden. Natürlich sind Haschischsorten, bei denen kein solcher Rest bleibt, besser. Wenn man kein Haschisch zur Hand hat, kann man statt dessen Hasch-Öl. Cannabis-Teer oder sogar Cannabis-Brandy verwenden.

KANDIERTE SPITZEN

In den marokkanischen Rif-Bergen gibt es Volksstämme, die ganze Stengel von frisch geerntetem Marihuana im Freien über einem Feuer rösten. Dabei werden die Stengel immer wieder gedreht, damit die Blätter und Blütenspitzen nicht verbrennen. Dann werden diese mit Salz bestreut, in

Honig getaucht und direkt vom Stengel gegessen. Das folgende Rezept ist eine Weiterentwicklung dieses Verfahrens.

Die Spitzen von sehr gutem, frisch getrocknetem Marihuana haben oft einen angenehmen, aromatischen Geschmack. Wer das weiß, ißt hin und wieder einfach einmal eine Spitze wegen diesem außergewöhnlichen Geschmack und auch, weil man auf eine sehr angenehme Weise high wird. Dieser Geschmack sowie auch die Wirksamkeit dieser Spitzen kann noch verstärkt werden, indem man sie auf folgende Weise kandiert: Man nehme einige kleine bis mittelgroße Spitzen (5 bis 10 cm) von einem Grass mit angenehmem Geschmack, das sich leicht kaut und keinen scharfen Nachgeschmack hinterläßt. Spitzen, die noch nicht ganz ausgereift sind, mit wenig oder noch unreifem Samen sind besser geeignet. Wenn das Grass noch einigermaßen frisch und nicht ausgetrocknet und krümelig ist, kann man die Samen entfernen, indem man die Spitze leicht zwischen Daumen und Zeigefinger rollt. Dabei fallen die meisten Samen heraus. Das übrige kann man mit dem Daumennagel lockern und herausdrücken. Wenn die Samen entfernt sind, nimmt man ein Stück Faden und knotet jeden Stengel daran fest. Die Stengel sollten in Abständen von mindestens 5 cm voneinander festgeknotet werden, damit die Spitzen sich nicht berühren. Einige Eßlöffel ghee (oder Canna-Butter, wenn man eine höhere Konzentration möchte) bei kleiner Hitze in einem kleinen Topf zerlassen. Den Topf kippen, so daß die Butter auf eine Seite läuft, und jede Spitze kurz in die zerlassene Butter tauchen, und zwar nicht länger als eine oder zwei Sekunden, da die Spitzen nur in Butter getränkt werden sollen, und nicht die Harze sich in der Butter lösen sollen. Die Spitzen leicht bewegen, während sie eingetaucht sind, damit sie rundherum mit der Butter in Berührung kommen. Dann den Faden mit den Spitzen 15 Minuten lang aufhängen, damit die überschüssige Butter abtropfen kann.

Dann die Spitzen in Honig tauchen.und darin auf- und abbewegen, damit sie von allen Seiten mit dem Honig überzogen werden. Den Faden erneut aufhängen und den überschüssigen Honig abtropfen lassen. Dann bringt man die Spitzen an einem vor Fliegen und Ameisen geschützten Platz unter; nach einer Woche ist der Honig etwas gehärtet und man kann die Spitzen noch einmal eintauchen. Nach einer weiteren Woche ist der Honig dann wieder so fest, daß

man die Spitzen essen kann. Sie halten sich jedoch auch, wenn man sie noch eine Weile hängen läßt.

Auf diese Weise lassen sich Spitzen ausgezeichnet konservieren. Die Honigschicht schützt das THC vor Oxidation. Wenn das Grass noch ziemlich frisch war oder in einem kälteren Klima gewachsen ist, befindet sich das THC in der Form von THC-Säure. In diesem Fall steigt die Wirksamkeit der Spitzen während der Lagerung, da sich dabei die THC-Säure zum größten Teil in THC umwandelt. Wenn man diesen Vorgang beschleunigen möchte, legt man die Spitzen bei maximal 110°C eine Stunde lang in den Ofen, bevor man sie zum zweiten Mal in Honig taucht. Wenn man die Spitzen sehr lange aufbewahren möchte, sollte man sie nach dem letzten Eintauchen einige Wochen lang hart werden lassen und dann in Alu- und Plastikfolie einwickeln.
Kandierte Spitzen schmecken hervorragend, machen angenehm high und be- sitzen das ursprüngliche Aroma von Grass. Dementsprechend schmecken verschiedene Sorten auch verschieden. Gut eignen sich "Thai sticks", "sinsemilla", "Panama red", "Kona gold" und hellgrünes "Michoacan". Es empfiehlt sich, selbst ein wenig zu experimentieren. Und immer gut
kauen, um wirklich etwas davon zu haben. Viel Vergnügen !

KEKSE MIT PFIFF

(Wir verwenden Fertigteig)
Dieses Rezept erwähnen wir, weil es in den USA zur traditionellen Methode des Grasskochens geworden ist.

16 Unzen Packung Betty Crocker Fudge Brownie Mix
1/2 Tasse Grass
2 Eier
1/2 Tasse Nüsse oder geriebene Makroni

Halte dich an die Anweisungen auf der Packung, wenn du Törtchen machst, nicht aber, wenn du lieber Kipferl backen möchtest. Das Betty Crocker Mix empfehlen wir, weil es den intensivsten Schokoladengeschmack hat und auf diese Weise am besten das

Grassaroma überlagert. Streu das rohe Grass in eine Schüssel, und misch es gut mit der Fertigteigmischung durch. Gieße Wasser hinzu, schlag zwei Eier hinein, und rühre gut um. Vielleicht mußt du noch einen Teelöffel Wasser hinzufügen. Streu die Nüsse oder Makroni hinein (dadurch wird man keine Stäubchen Grass auf der Oberfläche sehen). Nach dem Erkalten schneidest du dein Produkt in zwanzig Portionen. Lege jede Portion in ein besonderes Tütchen und verstau sie im Eisfach. Sie können auch gefroren gegessen werden. Ißt du alle in einer Woche, kannst du dir natürlich das Einfrieren sparen.

Kick-Gebäck

250 g Butter
250 g Zucker
2 Päck. Vanille Zucker
3 Eigelb
500 g Weizenmehl
6 g Backpulver!!!
1 Essl. Milch
20 g Cannabis



Zubereitung:

Das Cannabis in etwas Butter auflösen, zusammen mit der restlichen Butter schaumig rühren, noch die restlichen Zutaten hinzu fügen. Bevor das Mehl ganz untergearbeitet ist wird der Teig sehr fest, dann den Rest des Mehls leicht darunter kneten.

Den Teig durch einen Fleischwolf mit Spezialvorsatz spritzen, in Stücke von beliebiger Länge schneiden, als Stangen und Kränze auf ein Backblech legen und etwa 15 Min. bei 180 Grad Backen.

Rausholen, abkühlen, naschen und genießen.

VORSICHT:
Nicht zuviel, da die Wirkung etwas auf sich warten lässt!

Konfituere

Schmilz vorsichtig 5 Esslöffel Butter und mische 1 Essloeffel Nirwanastaub hinzu. 8 Esslöffel Wasser zufügen und Mischung zum Kochen bringen. Sobald das Wasser fast verkocht ist, soviel Zucker hinzu geben, dass eine Paste entsteht. Diese wird nun mit einem Glas Orangen konfitüre verrührt

Bereits wenig reicht für ein angenehmes Sonntagsfrühstück.

Kinder- und Haustiersicher aufbewahren!

MAJOON

Unter "Majoon" versteht man in manchen Provinzen Indiens eine gehaltvolle Marmelade, die man auf Cracker streicht, als Pastetenfüllung verwendet oder einfach mit den Fingern isst. Eine der verschiedenen möglichen Zubereitungsarten geht so: 7 Gramm gesäuberte Marihuanaspitzen bei kleiner Hitze in einer Bratpfanne (ohne Fett) goldbraun rösten. Aufpassen, daß sie nicht schwarz werden. Das geröstete Grass zu Pulver zerstoßen und auf folgende Zutaten streuen: 1 Tasse kleingeschnittene Datteln, 1/2 Tasse Rosinen oder Korinthen, 1/2 Tasse gemahlene Walnüsse, je I Teelöffel geriebene Muskatnuss, Anissamen und Ingwer, und 1 / 2 Tasse Honig. Das Ganze mit 1/2 Tasse Wasser (oder mehr, je nach Bedarf) kochen, bis es so weich ist, daß sich alle Zutaten gut verrühren lassen. 2 Eßlöffel zerlassene Butter oder ghee dazugeben und unter ständigem Rühren noch 5 Minuten kochen. In einem geschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren.

Quelle: "Kochen mit Cannabis" von Adam Gottlieb

MAJOON-BONBONS

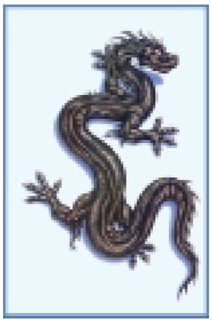
"Majoon" gibt es auch in Form von Bonbons. Ein entsprechendes Rezept hat D. Shaughnessy von seinem Freund Ameer erhalten:

Gut 100 Gramm sidhee und dieselbe Menge ghee werden zusammen mit einem halben Liter Wasser in ein tönernes oder gut verzinntes Gefäss gegeben und über einem Holzkohlenfeuer erwärmt. Unter ständigem Rühren lässt man es so lange kochen, bis das Wasser völlig verdampft ist. Man erkennt dies daran, dass die Butter am Rand des Gefässes anfängt zu brutzeln. Dann wird das Ganze vom Feuer genommen und durch ein Tuch gepresst, solange es noch heiss ist. Dadurch erhält man eine ölige Lösung mit den Wirk- und Farbstoffen des Hanfs. Die im Tuch verbleibenden Blätter, Fasern usw. werden weggeworfen. Die grüne, ölige Lösung verfestigt sich bald zu einer butterähnlichen Masse und wird dann in den Händen so lange mit weichem Wasser
gewaschen, bis das Wasser keine Farbe mehr annimmt. Dadurch werden die Farbstoffe und eine bestimmte extrahierte Substanz entfernt, und es bleibt eine blassgrüne Masse übrig, die die Konsistenz einer Salbe besitzt. Das Wasser wird weggeschüttet; Ameer sagt, dass es giftig ist
und das Gefühl einer zugeschnürten Kehle, sowie grosse Schmerzen und andere sehr unangenehme und gefährliche Symptome hervorruft. Anschliessend erhitzt man 2 Pfund Zucker mit etwas Wasser in einem irdenen Topf über dem Feuer. Wenn der Zucker sich gelöst hat und aufschäumt, gibt man 6 cl Milch hinzu. Daraufhin bildet sich ein dicker Schaum, den man abschöpft. Nach und nach gibt man etwas Milch und Wasser hinzu und lasst das Ganze unter regelmässigem Rühren ungefähr eine Stunde lang kochen, bis es ein klebriger; klarer Sirup geworfen ist, der dann auf eine kalte Unterlage gestellt wird, wo er fest wird. Dann rührt man 120 g zu Puluer zerstossenes "tyre" (frische, in der Sonne getrocknete Milch) unter und fügt schliesslich die zubereitete Hanfbutter hinzu. Anschliessend noch einige Minuten kräftig rühren. Dann einige Tropfen Rosenwasser schnell hineinträufeln und die Mischung auf einen flachen, kalten Teller oder eine kalte Platte giessen. Die Masse uerfestigt sich sofort in Form eines flachen Kuchens und wird in kleine, rautenförmige Stücke geschnitten. 1 "Seer" (ostindisches Handelsgewicht) kostet 4 Rupien. Eine Gewichtsdrachme genugt völlig für einen Anfänger,
drei Drachmen für jemand, der daran gewöhnt ist. Es hat einen süssen Geschmack und duftet sehr angenehm.

Quelle: "Kochen mit Cannabis" von Adam Gottlieb

Majoon-Taschen

Seihe 4 Tassen Mehl, 1/2 Teeloeffel Salz und 1 Teeloeffel Butter in eine Schale. Schlage 4 Eier dazu und knete alles mit 1/2 Tasse Butter und 1 Tasse Honig zu einem Teig. Ausrollen und in ca 10 cm grosse Quadrate zerschneiden. Auf jedes 1 Teeloeffel Majoon fuellen, zu Taeschchen formen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten goldbraun backen...
...wohl bekomm's



Mandeltäschchen

Nimm 3 Esslöffel Butter und bringe sie in einer kleinen Pfanne mit 5 Esslöffeln Wasser und 2 gestrichenen Teelöffeln pulverfeinem Goldliban zum Kochen. Sobald das Wasser beinahe verkocht ist, gib 5 Esslöffel Zucker, je eine Hand voll gehackter Mandeln, Orangeat- und Zitronatstueckchen dazu und binde mit 4 Esslöffeln feiner Orangenmarmelade. Vom Feuer nehmen. Walze Blätterteig dünn aus, schneide ihn in kleine Rechtecke und gib auf jedes 1 Teelöffel Füllung. Zu kleinen Taschen formen, mit verquirltem Ei verstreichen und auf einem mit Wasser abgespülten Backblech bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten backen.
1 - 2 Täschchen pro Abend sollten ausreichen

Marokkanischer Majoon

Roeste 1/4 Tasse Marok (bei 1A-Qualitaet, Liban, Afghan o. aehnlichem natuerlich weniger) auf mittlerem Feuer goldbraun. Ständig umruehren und zu Pulver verstossen. Aufpassen, dass es nicht anbroeselt!

Vermische den Stoff mit
1/4 Tasse Rosinen
1/4 Tasse gemahlene Mandeln
1/2 Tasse kleingehackte Feigen
1/4 Tasse feingehackte Walnuesse
1/2 Tasse fein gehackter Datteln
1/2 Essloeffel gemahlene Anissamen
1/2 Teeloeffel gemahlener Ingwer
1/2 Teeloeffel geriebener Muskat
1/4 Tasse dunkler Honig
1/2 Teeloeffel Zimt
Mit 1/4 Tasse Wasser zum Kochen bringen, bis die Früchte weich sind. Dann ein Teelöfel Butter einrühren und nach dem Erkalten fünf Esslöffel Orangenblütenwasser beigeben…
mit Pfefferminztee servieren

EIN TEELOEFFEL PRO PERSON SOLLTE REICHEN

MARRAKESH-PLÄTZCHEN

1 Tasse warme Canna-Butter mit 1/2 Tasse Zucker oder Honig vermischen. Ein Ei hineinschlagen und 2 Teelöffel Vanille-Essenz unterrühren. Man kann auch Mandel-, Orangen- oder Zitronenessenz verwenden oder diese miteinander kombinieren. 3 Tassen Mehl und 1 Teelöffel Backpulver zusammensieben und alle Zutaten zu Teig verarbeiten. Den Teig 1 Stunde
lang in den Kühlschrank stellen, bis er fest ist. Dann den Teig gut 1/2 cm dick ausrollen und Kreise von 2 oder 4 Zentimeter ausstechen. Wenn man keine entsprechende Plätzchenform, hat, kann man auch ein kleines Trinkglas verwenden. Die Plätzchen auf ein Backblech legen, auf jedes

Plätzchen eine Mandel drücken und im vorgeheizten Ofen bei 180°C 6 bis 8 Minuten backen.

Marzipankartoffeln

Zutaten: 1 EL Butter, Hasch (soviel wie da ist, z.B. 1-2 g),
1 Packung Marzipan-Rohmasse (200g?), Puderzucker,
Zimt o.ä.

Man schmilzt die Butter, löst das zerbröselte Hasch in ihr auf und verknetet das Marzipan mit dem Ganzen. Dann tut man Puderzucker dazu, bis die Masse wieder so fest ist, wie Marzipan sein sollte, formt Kugeln (z.B. 6, eben Marzipankugel-Größe) und rollt die in Zimt o.ä.

Guten Appetit!

Orangen-Konfekt

Bring in einem kleinen Keramiktopf 6 Esslöffel Zucker mit 8 Esslöffeln Wasser und 2 Esslöffeln Shit zum Kochen. Füge dann so viele fein gehackte Orangeatstückchen bei, bis eine ziemlich feste Masse entsteht. Auf einem gebutterten Blech kleine Häufchen formen, auskühlen lassen und mit zerlassener Schokolade glasieren.

So bevorzugte es Baudelaire...

RETSINA SATIVA

Die Griechen harzen ihren Wein, den sie Resina nennen. Können wir

das nicht auch mit den Harzen von Cannabis sativa tun? Es geht durchaus—allerdings gibt es da ein kleines Problem. Die 11 bis 13% Alkohol des Weines lösen nur gerade so viel Harz auf, dass als Wirkung nur eine Änderung des Geschmacks eintritt. Man könnte das Problem aber dadurch lösen, dass man das Harz zuerst in einer kleinen Menge heissen Äthylalkohols, Wodka oder Brandy auflöst. Am besten eignet sich ein konzentriertes Hasch-ÖI, weil damit viel THC in jedes Glas Wein gelangt, so dass der Weingenuss nicht durch feste Bestandteile und störende Geschmacksstoffe getrübt wird. 2 g Hasch-ÖI oder mehr in 1 Unze (fluid ounce entspricht ca. 0,03 Liter. Die englische Masseinheit wurde bei diesem Rezept beibehalten, weil sie die Mengenverhältnisse deutlicher zum Ausdruck bringt (Anm. d. übers.) heissem Alkohol oder mehr auflösen. Die heisse Lösung sofort in eine 1 l-Flasche geben, die zu 4/5 mit Weisswein (Zimmertemperatur) gefüllt ist. Gut schütteln, damit sich das Harz gleichmässig im Wein verteilt. Wann man kein Hasch-ÖI zur Hand hat, kann man auch Haschisch verwenden:
4 g Haschisch oder mehr zerkrümeln und in 4 Unzen heissen Alkohol oder mehr auflösen. Haschisch löst sich nicht so leicht wie Hasch-ÖI, deshalb muss man häufiger umrühren und mehrmals erhitzen. Wenn der Stoff gelöst ist, gibt man ihn, wie oben beschrieben, zum Wein. Jede Unze puren Alkohols, die man in die Weinflasche gibt, erhöht den Alkoholgehalt des Weins um 4% (aufs Volumen bezogen). Eine Unze purer Alkohol auf 4/5 l Wein, der 11% Alkohol enthält, erhöht den Alkoholgehalt des Weins auf 15 %. Eine Unze Wodka oder Brandy erhöht den Alkoholgehalt um 2 %. Vier Unzen Wodka oder Brandy, zu 4/5 von 15 %igem Wein gegeben, erhöhen dessen Alkoholgehalt auf 20%; so viel hat etwa ein schwerer Wein oder Likörwein wie Sherry oder Portwein. Ein oder zwei Gläser Retsina sativa sollten genügen, um einen gut draufzubringen.

Quelle: "Kochen mit Cannabis" von Adam Gottlieb

SALZBURGER NOCKERLN FUER FORTGESCHRITTENE

Dieses Gericht soll selbst ohne Spezialgewuerz himmlisches Wohlbefinden ausloesen...

Lasse in einer feuerfesten Form 1/8 l Milch, 4 Essloeffel Butter und 2-3 Essloeffel Butterextrakt mit 1 Essloeffel Zucker und etwas Vanillezucker kurz aufkochen. 4 Ei-Dotter mit 3 Essloeffeln Staubzucker und 2 Essloeffeln Mehl schaumig ruehren und den steifgeschlagenen Schnee von 4 Eiweiss vorsichtig unterziehen. Forme in der Schuessel mit der Milch 3 grosse Nockerl und backe sie bei starker Hitze 7 Minuten.

Liebhaber von orientalischem Spezialgewuerz fuegen dieses mit der Butter zusammen bei. (siehe Cannabis-Butter)
mmmmmmmmmm...



Schokoladen-Flipper

Pulverisiere 10 g feinen Nepal oder Libanon. Schmelze in einem Wasserbad 50 g Schokolade und 1/3 Tasse Butter, rühre dann 1 Tasse Zucker und 2 Eier ein und vermische alles zu einem Teig mit 3/4 Tasse Mehl, 1/2 Teelöffel Backpulver und 1/2 Teelöffel Salz. 1/2 Tasse gehackte Walnüsse unterziehen, dünn in eine eingefettete, viereckige Pfanne streichen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten backen. Abkühlen lassen, in winzige Quadrate schneiden, die mit Schokolade glasiert und mit je einer halben Walnuss verziert werden.

Mit Vorsicht knabbern!

Schokoladenplätzchen

Letzte Woche habe ich meine Beförderung gefeiert. Nachdem ich jedem einen "Hanf Sicherheitkurs" inklusive Vorführung des Videos "Hanf zum Siege" [*] verpaßt hatte, brachte ich einen Schwung "Brownies" zum Vorschein. Die "Pro's" in der Gruppe sagten, sie schmeckten wie "flüssiges Hasch". Die meisten Leute sagten hinterher, sie hätten sich noch bis zum späten
Nachmittag des nächsten Tages gut gefühlt.

Auf den Rückseiten von "Hersheys ungesüßte Backschokolade" (Blockschokolade) ist ein Rezept für Schokoladenkekse mit 1 Tasse Butter, einem Block von der Schokolade, 2 Tassen Zucker, 4 Eiern, 1 Tasse Mehl und Vanilleextrakt.

Trockene Hanfblätter zu einem Puder zerreiben (z.B. in einer Kaffemühle oder einem Mörser), ca. 75 ml von diesem "grünen Mehl" in einem Meßbecher sammeln und bis 250 ml (= eine Tasse) mit normalem Mehl auffüllen.

Weiter nach Rezept: Ofen auf 150 Grad vorheizen, 33x23x5 cm große Pfanne einfetten. Butter und Schokolade erhitzen und mit Kochlöffel rühren bis alles komplett geschmolzen ist. Zucker hineinstreuen. Eier eins nach dem anderen hineinschlagen. Vanilleextrakt zugeben und Mehl-Mixtur einrühren.

Nach Wunsch Nüsse beigeben und 40 Minuten backen. Ergibt 3 Dutzend "Brownies". Nimm zwei und warte eine Stunde. Nimm vier und geh' zwölf Stunden auf die Reise...

[*] Anmerkung des Autors: "Hemp for victory" war ein Film, mit dem die amerikanische Regierung in den Kriegsjahren den Hanf-Anbau in Schwung bringen wollte - allerdings nicht wegen dem "Nebenprodukt"

Quelle: Internet

SESAMKUGELN

Röste ca. 7 g Gras in einem Eisentopf goldbraun und pulverisiere es fein. VORSICHT, DASS ES NICHT ANBRENNT ! Sodann mischen mit 80 g geriebenem und geröstetem Sesamsamen, 3 Esslöffel geriebene Mandeln, 1/4 Tasse dunkler Waldhonig, 1/4 Teelöffel Zimt, 1/4 Teelöffel Muskatblüte, 1 Prise gemahlene Gewürznelken, 1/2 Teelöffel geriebener Ingwer und 1 Spritzer Orangen- oder Rosenblütenwasser. Verrühre alles in einem Eisentopf mit 1 Esslöffel gesalzener Butter, bis alles auf kleiner Flamme heiß geworden ist.

Abkühlen lassen und wallnussgroße Kugeln formen, die in ganzen gerösteten Sesamsamen gerollt werden.

Iss sie mit einem Freund/einer Freundin !

THC-Butter

Ein Pfund Butter schmelzen, 60 bis 70 g Gras beimischen und ein paar Minuten lang vorsichtig sieden lassen, bis die Butter eine grüne Farbe angenommen hat. (Die vorgeschlagene Siedezeit variiert von ein paar bis zu 10 bis 15 Minuten, 10 Minuten reichen aber normalerweise. Nicht zu heiß werden lassen, sonst verdampft die Magie.)

Dann die Butter durch ein feines Sieb gießen, dabei die Blätter in einer Ecke mit einem Löffel gut ausdrücken um möglichst alle Butter heraus zu bekommen.

Die Butter fließt besser, wenn man den Topf warm hält. Wenn überhaupt keine Blätterreste in der Butter bleiben sollen, kann man sie auch durch einen Filter laufen lassen. Dabei bleibt natürlich etwas Butter im Filter...

Die restlichen Blätter nicht wegwerfen, sie können immer noch THC enthalten. Die Blätterreste können in Milch oder Vodka gekocht werden und ergeben einen leckeren und effektvollen Drink. Heiße Milch oder Vodka kann man auch durch den Filter gießen um die restliche Butter aus dem Filter zu holen.

[Anm.: Man sagt allgemein, daß die Blätterreste nichts mehr enthalten und weggeworfen werden können. Allerdings kann das je nach Siedezeit und Potenz des verwendeten Grases variieren, und außerdem schmeckt es, in Milch gekocht, wirklich sehr gut.]

Man kann die ganze Prozedur mit der gewonnenen THC-Butter und neuen Blättern wiederholen, um der Butter noch mehr Magie einzuhauchen.

Eine einfachere und stärkere Version der Cannabis-Butter bekommt man, wenn man statt Gras Haschisch oder Hasch-Öl benutzt. Dabei darf allerdings die Siedezeit nicht so lang sein, einfach erwärmen und umrühren bis das Haschisch (oder Öl) sich in der Butter vollständig aufgelöst hat. Man kann beliebig viel Hasch oder Öl zugeben. Noch ein Vorteil hierbei: Es bleiben keine Blätter übrig, Über deren Rest-THC-Anteil man sich Gedanken machen muß.

Siehe auch "Gaspos Zauber Cuechlis" für eine detailliertere Beschreibung dieses Verfahrens.

Quelle: Z-Netz

THC-EBPs

Das bedeutet "Tetrahydrocannabinierte Erdnussbutterplätzchen". Das in der Erdnussbutter enthaltene Öl und die Butter lösen während des Kochens die Marihuana-Harze, man muss also nicht erst Grundstoffe herstellen. 2 Tassen Mehl, 1 1/2 Tassen Erdnussbutter, 2 oder 3 Eier, 3/4 Tasse Honig, 1 Tasse Butter (Zimmertemperatur), 1 Teelöffel Backsoda (Backpulver), 1/ 2 Teelöffel Salz und 60 g fein gesiebtes Marihuana in eine Rührschüssel geben. Falls eine stärkere Konzentration gewünscht wird, nimmt man anstelle der Butter Canna-Butter. Diese Zutaten gut vermischen. Plätzchengrosse Teigportionen auf ein Backblech geben und diese mit dem Rücken einer Gabel leicht flachdrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C 10 bis 12 Minuten backen. Diese

Backzeit sollte nicht überschritten werden.
Statt Marihuana (oder zusammen mit Marihuana) kann auch Haschisch oder Hasch-ÖI verwendet werden. Die Erdnussbutter kann durch andere Nussbutter ersetzt werden.

Quelle: "Kochen mit Cannabis" von Adam Gottlieb

Trinkschokolade

FUER KINDER NICHT GEEIGNET

Bringe 2 Tassen Wasser mit 1 Tasse Zucker und einer Prise gemahlener Gewürznelken, sowie einer Prise Zimt zum Kochen, verrühre darin 100 g Schokolade und 1-2 Teelöffel Hanfkraut-harz. Auf ganz kleiner Flamme 4 minuten schwach kochen lassen, vom Feuer nehmen und 2 Tassen süsse Sahne unterrühren.

Eventuell mit etwas Schlagrahm servieren.

VORSICHT: Kalorienbombe !!!

Haschfingers

Dieses Rezept ist besonders geeignet für Personen, die Cannabis als Medizin einsetzen wollen.

Zutaten für etwa 80 Stück
320 Gramm Butter ·500 Gramm Mehl ·
180 Gramm Zucker ·
1 Tasse feinen Zucker
2 Esslöffel Vanillezucker ·
2 Esslöffel Wasser ·
Saft von einer halben Zitrone ·

4 Gramm Haschisch (etwa 0,05 Gramm pro Stück) ·
Salz

100 Gramm Butter schmelzen. Das Haschisch erwärmen, zerbröseln und in der Butter auflösen. Die flüssige Butter mit der restlichen Butter verkneten, dann mit den Gewürzen, dem Wasser, dem Zucker und zuletzt dem Mehl zu einem Mürbeteig verarbeiten. Den Teig mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Den Teig in der Größe des Backblechs ausrollen und auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen. Die Teigfläche mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Teig auf der mittleren Schiene 20 bis 30 Minuten backen. Den heißen Blechkuchen mit einem scharfen Messer in etwa 2 x 7 Zentimeter große Stücke schneiden und sofort im feinen Zucker wenden.

ZWIEBELSUPPE RUDERALIS

Diese einfache Suppe nach russischer Art wurde nach cannabis ruderalis benannt, einer weinrebenähnlichen Abart des Marihuana, die nur in manchen Teilen Russlandes wächst.
4 bis 6 Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in reichlich Öl oder Butter dünsten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, 15 bis 30 g fein gesiebtes Marihuana unterrühren. Sobald die Zwiebeln anfangen, braun zu werden, Pfanne vom Herd nehmen. 4 Esslöffel Mehl unterrühren, bedecken und ungefähr 5 Minuten auf kleiner Hitze garen, dabei hin und wieder umrühren. Inzwischen 1 l Wasser erhitzen, Zwiebeln und Wasser in einen Suppentopf schütten. Mit einem Teil des Wassers die Pfanne gründlich ausspülen und das Wasser dann wieder zur Suppe geben, denn das Fett am Boden der Pfanne enthält eine nicht geringe Menge der entscheidenden Zutat THC. Nach Belieben würzen und 30 min leicht kochen lassen. Etwas Wein, Cognac oder - nach Geschmack - CannabisBrandy hinzufügen. Mit einem Klecks saurer Sahne, geriebenem Parmesan, Paprika und Dill gar-
nieren. Vor dem Füllen der Teller gut umrühren und darauf achten, dass jeder von allem etwas bekommt, das Fett - und damit das THC - schwimmt nämlich oben.

Bei dieser Suppe werden die extrahierenden Eigenschaften des Fetts in der gleichen Weise genutzt wie bei der Herstellung von Canna-Butter. Jedoch verbindet sich bei diesem Rezept der Geschmack des Grass mit dem der Zwiebeln. Durch die saure Sahne kommt noch mehr Fett hinzu, das die Aufnahmefähigkeit steigert, und auch der Alkohol trägt hierzu bei. Falls das Grass selbst nach so langem Kochen immer noch sandig sein
sollte, dient die saure Sahne sozusagen als Schmierung. Von diesem Rezept gibt es viele Varianten. Man kann anstellte der Zwiebeln (oder zusätzlich) Pilze, Spargel usw. verwenden, statt der sauren Sahne Schlagsahne. Und die Wahl der Gewürze hängt natürlich sowieso immer vom Koch ab.

Quelle: "Kochen mit Cannabis" von Adam Gottlieb



Die Nuss-Narkose

Herstellung:

Als erstes werden die Eier und der Zucker schaumig gerührt, dann gibt man den Butterextrakt dazu und rührt alles glatt. Nun kommen die Aromen und der Vanillezucker hinzu. Anschließend wird das Mehl mit dem Backpulver gemischt und durchgesiebt, dadurch kommt mehr Luft an die Masse und sie wird lockerer. Dann nach und nach das Mehl unterrühren, bis

Zutaten :

250 g Butterextrakt aus Hasch,Marijuana od. Schnittabfall
250 g Mehl
250 g Zucker
150 g gemahlene Mandeln
150 g gemahlene Haselnüsse
80 g Kokosraspeln
2 Päk. Vanilliezucker
1,5 Päk. Backpulver
0,5 Fl.Rumaroma
0,25 Fl. Zitronenaroma

ein glatter Teig entstanden ist. Nun die Mandeln, Nüsse und Kokosraspel unterheben. Den Teig in eine gefettete Backform geben und bei ca. 175° 45 Min. backen.

5 Eier

Die weißen Plätzchen von Marakesch

Herstellung:

Weichen Butterextrakt mit dem Zucker schaumig rühren und ein Ei hinzufügen. Den Vanillezucker und eventuell etwas Bittermandelöl dazugeben. Anschließend das gesiebte Weizenmehl und Backpulver einrühren, den Teig kneten und im Kühlschrank ca. 1 / 2 Std. erkalten lassen. Dann, auf einem mit Mehl bestäubten Brett, den Teig ausrollen und kleine Kekse ausstechen. Auf jeden Keks eine kleine Mandel legen und bei mittlerer Hitze im Ofen backen bis sie leicht gold - braun sind ca. 7 Minuten . Ein halber bis ganzer Keks sollte reichen.

Zutaten :

1 Tasse Butterextrakt
3/4 Tasse Zucker
1 Ei
3 Teel. Vannillezucker
etwas Bittermandelaroma
3 Tassen gesiebtes Weizenmehl
3/4 Teel Backpulver
ganze Mandeln zum Verzieren

Grastee

Herstellung:

In einem Topf 2 Eßl. braunen Zucker

Zutaten:

2 Eßl. braunen Zucker

schmelzen. Gib 2 Teel. Gras hinzu, und rühre bis der Zucker fast karamellisiert ist. Dann nach und nach 1/2 l fertigen Tee aufgießen.	2 Teel. fein geschnittenes Gras 1/2 l Tee

---

Haschtee I

Herstellung: 1/2 Tasse Wasser mit 3 Teel. Zucker, 2 Gewürznelken und 1 Stange Zimt zum kochen bringen. Dann 1 Teel. pulverisierten Shit hinzugeben und auf kleiner Flamme 1 Minute köcheln lassen. Dann den fertigen Tee aufgießen.	Zutaten: 1/2 Tasse Wasser 3 Teel. Zucker 2 Gewürznelken 1/2 Zimtstange o. 1 Prise Zimtpulver 1 Teel. pulverisiertes Hasch 1 Tasse schwarzen Tee

---

Haschtee II

Herstellung: 1 Tasse Wasser mit 1 Teel. Pfefferminzblättern und 3 Eßl. Honig zum kochen bringen, kurz köcheln lassen und das Hasch hinzugeben. Eventuell mit Pfefferminztee aufgießen.	Zutaten: 1 Tasse Wasser 3 Teel. Pfefferminzblätter 3 Eßl. Honig 1 Teel.pulverisiertes Hasch 1 Tasse Pfefferminztee

---

Orangenkonfekt

Herstellung:	Zutaten:

In einem kleinen Topf 6 Eßl. Zucker mit 8 Eßl. Wasser und 6 Eßl. Shit zum kochen. Füge dann so viele feingehackte Orangenstückchen bei bis eine ziemlich feste Masse entsteht. Auf einem gebutterten Blech kleine Häufchen formen, auskühlen lassen und mit zerlassener Schokolade glasieren. So bevorzugte es Baudelaire.	6 Eßl. Zucker 8 Eßl. Wasser 6 Eßl. Hasch feingehackte Orangenstücke

Apfelpudding

Herstellung: 1 Pfund Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen, fein schnitzeln und mit Zitronensaft beträufeln. 150 g Zucker mit 100g Butter schaumig rühren. Nach und nach 3 Eidotter, 4 Eßl. geriebene Mandeln und 4 Teel. pulverisierten Shit, die Apfelschnitzel, 50 g Rosinen, 2 Tassen Semmelbrösel und 1 Teel. Zimt untermischen. Den steifen Schnee der 3 Eiweiß unterheben, in eine gefettete Puddingform füllen und 45 Minuten im Wasserbad kochen.	Zutaten: 1 Pfund Äpfel etwas Zitronensaft 150 g Zucker 100 g Butter 3 Eigelbe 4 Eßl. geriebene Mandeln 50 g Rosinen 2 Tassen Semmelbrösel 1 Teel. Zimt 3 steifgeschlagene Eiweiß



Extrakte aus Haschisch

Vorsicht! Dieser Teil beschreibt die unterschiedlichen Trägersubstanzen für THC-haltige Speisen und erklärt ihre Herstellung. Diese Rezepte dürfen in Europa nur von holländischen sowie schweizerischen Staatsbürgern gekocht werden.

Einleitung

Basis aller Hanfspeisen ist meist eine Trägersubstanz, die es dem Organismus ermöglicht das THC und die anderen Wirkstoffe leichter im Verdauungssystem zu absorbieren. Würde man ein Stück Haschisch oder eine Portion Gras einfach nur schlucken, so würde sicher auch eine Wirkung eintreten, aber der Effekt käme sehr verzögert und wenig intensiv. Das liegt daran daß das menschliche Verdauungssystem sehr lange braucht, um die gesamte Pflanzensubstanz zu zersetzten und die Wirkstoffe aufzunehmen.

Anders ist das, wenn die THC-Moleküle zusammen mit einer Substanz aufgenommen werden, für die der Körper effektive schnelle Verdauungsmechanismen entwickelt hat. Am besten sind für diesen Zweck die Kohlenstoffe geeignet, weil sie in fast allem enthalten sind, was wir täglich zu uns nehmen.Ein weiterer Grund für die Verwendung von Kohlenstoffverbindungen wie Fett, Zucker und Alkohol ist die Tatsache, daß der weitaus überwiegende Teil der Cannabis-Wirkstoffe wasserunlöslich ist, aber zusammen mit diesen Stoffen zu einer Emulsion mit Wassr verarbeitet werden kann. Wenn man z.B. Haschisch ohne solch eine Trägersubstanz in einem Getränk verarbeitet, schwimmt es wie Fettaugen an der Oberfläche und erstarrt am kälteren Tassenrand.

Bhang, Hasjbotter, Butterextrakt

Sicher das älteste von diesen Zwischenprodukten ist das Bhang, der indische Butterextrakt. In unzähligen Variationen wird er, von der Küste Indiens bis in den tiefsten Himalaja, mit Yak-Butter, Wasserbüffelfett, und anderen sehr exotischen Fetten hergestellt.

Da es den europäischen und nordamerikanischen Hanffreunden sicher schwer fällt solche ausgefallenen Stoffe zu organisieren, wollen wir uns mit ganz normaler Rinderbutter begnügen. Als weitere Komponente können alle Formen des Hanfes benutzt werden; Haschisch, Marihuana, Schnittabfall, Stiele, etc. Der fertige Extrakt kann als Grundstoff für Kekse, Kuchen und andere Süßwaren genutzt werden. Er kann aber auch für Fleisch und Fischgerichte verwendet werden, oder ganz einfach auf das Brot geschmiert und mit Marmelade, Käse und Wurst belegt werden.

Es ist eine sehr vielseitige Substanz die im Kühlschrank ca. 8-10 Wochen, und in der Kühltruhe, bei -20°C, rund 5 Monate gelagert werden kann. Im fertigen Gericht ist der Geschmack des Butterextraktes sehr dezent und angenehm, und überlagert nicht die anderen Gewürze und Zutaten.

Butterextrakt aus Haschisch

Aus Haschisch, den gepreßten Harzdrüsen der Cannabis-Pflanze, läßt sich am schnellsten und einfachsten Butterextrakt herstellen, da die Konsistenz des Hasch ein vollständiges Auflösen der Wirkstoffe begünstigt. Beim pressen zerplatzten die Wandungen der Harzdrüsen und das Harz tritt aus. Unter Wärmezufuhr und großen Druck werden die Haut der Drüsen und die Harze zu einer homogenen Massen verbunden. Beim Kochen muß diese Masse lediglich aufgelöst werden, damit man das überflüssige Pflanzenmaterial von den Wirkstoffen trennen kann.

Herstellung

Hasch: Bevor man anfängt die Butter zu zerlassen sollte man das Hasch vorbereiten. Die gesamte Menge wird aufgebröselt und dann in einem Mörser zu feinem Staub zerrieben. Es ist von Vorteil wenn man diese Masse griffbereit neben dem Topf stehen hat weil bei dieser Art der Butterherstellung alles sehr schnell geht.

Die Butter wird langsam in einem Edelstahltopf erhitzt bis sie vollständig geschmolzen ist, und leichte Blasen schlägt. Wenn die gesamte Butter geschmolzen ist fügt man das fein zerriebene Hasch hinzu. Bei diesem Vorgang schäumt die Butter kurz auf und sollte einen Moment von der Platte genommen werden.

Zutaten:

1 Pfund Sauerrahm Butter
10gr. Haschisch (Grün oder Rot)

TIP:
Die Butter kann noch mit anderen Gewürzen und Kräutern abgeschmeckt werden. Die Auswahl an Geschmacksrichtungen ist riesig, je nach Verwendung können folgende Gewürze beigefügt werden:
Fleich- und Fischgerichte:
Majoran, Thymian, Salbei , Oregano, Paprika, Pfeffer, usw.
Süßspeisen:
Minze, Vanille, Zimt, Waldmeister usw.

Ist das geschehen, wird der Sud noch ca. 5 min., bei schwacher Hitze, gerührt und im heißen Zustand durch einen Kaffeefilter gegossen. Danach sollte die Masse für ca.3-4 Stunden im Kühlschrank erkalten und zu einem starren Butterblock werden.

Verwendung von Butterextrakt aus Hasch in Speisen (500 gr.Butter ergibt 8-15 Portionen)

Die Haschbutter schmeckt intensiver und würziger als andere Extrakte, daher verwendet man sie am besten zusammen mit anderen kräftigen Gewürzen. Ein Pfund Butter das auf diese Weise hergestellt wurde ergibt ca. 10 Portionen. Hierbei ist jedoch zu bedenken, dass es Leute gibt, die weit geringere Mengen gewohnt sind und sich bei solchen Gerichten besser vorsichtig an die Dosis heran tasten sollten.

Rotes Hasch aus dem Libanon schmeckt sehr intensiv und kann in zu großer Dosis den Geschmack unerträglich machen. Deswegen arbeitet man bei diesem Dope mit einer etwas niedrigeren Konzentration, und verwendet es in Gerichten in denen ca. 80gr. Butter pro Portion nicht stören. Kuchen und Gebäck, speziell Buttercreme-Teilchen.

Eine höhere Konzentration kann man nehmen, wenn das Hasch zusammen mit anderen starken Gewürzen eingesetzt wird. Besonders geeignet für rotes Hasch oder hohe Konzentrationen Grünen ist Lammfleisch, gegrilltes Fleisch oder Leber. Wer Kalorienbewußt essen will kann bei solchen Gerichten auf Konzentrationen von ca. 10gr.Hasch auf 250gr Butter gehen, ohne das der Geschmack unangenehm wird.

Extraxte auf Basis von Zucker

Herstellung

Zuckerextrakt kann am besten in Getränken verwendet werden, wie z. B. Kaffee, Tee oder Kakao. Dieser sollte auch schon fertig sein bevor man beginnt.

Pro Person rechnet man ca. 1 Teel. voll Hasch oder Gras und Zucker je nach Geschmack. In einem Edelstahltopf wird der Zucker so lange unter rühren erhitzt, bis er schmilzt und eine gold-braune Farbe erhält. Nun wird das Hasch oder Gras fein zerrieben zugefügt und weiter verrührt bis eine glatte Masse entstanden ist.

Anschließend mit dem fertigen Tee oder Kakao ablöschen und verrühren bis sich der Zucker gelöst hat. **Tip:** Da die nun übriggebliebenen Pflanzenteile nicht mehr zum Verzehr geeignet sind, empfielt es sich, das Ganze durchzufiltern oder abzuwarten bis sich alles auf dem Grund abgesetzt hat.

Extrakte auf Basis von Milchprodukten

Herstellung

Milchprodukte: Hier handelt es sich um ein ganz einfaches Verfahren. Pro Person rechnet man 1/2 - 1 g Hasch oder Gras (dies ist auch abhängig von der Quaität) für 150g Joghurt, Quark, Buttermilch Sahne oder ein anderes Milchprodukt. Das Hasch oder Gras fei aufbröseln und untermischen, dieses wird nun verrührt und für etwa 2-3 Tage in den Kühlschrank gestellt. Fertig!

Tip: Joghurt mit lebenden Kulturen erzielt die besten Ergebnisse.

Extrakte aus Marijuana

Vorsicht! Dieser Teil beschreibt die unterschiedlichen Trägersubstanzen für THC-haltige Speisen und erklärt ihre Herstellung. Diese Rezepte dürfen in Europa nur von holländischen sowie schweizerischen Staatsbürgern gekocht werden.

Butterextrakt aus Marijuana

Beim Herstellen von Grasbutter muß man auf unterschiedliche Weise vorgehen.Je nachdem welchen Zustand das Gras hat, kann man es in einem Mörser mahlen, oder muß es mit einer Schere fein schneiden. Gutes Homegrown ist oft so klebrig und harzig daß es im Mörser ein einziges Gematsche gibt. Eine bessere Methode ist es, das Gras mit einer Schere zu einer Substanz zu verarbeiten die die Konsistenz von Tabak hat.

Der Vorteil dieser schonenden Behandlung ist, daß das Gras erst kurz vor der Verwertung alle Wirkstoffe entfalten kann, und im Gegensatz zu der Hasch-Variante, noch hochflüchtige Ätherische Öle und andere Substanzen enthält, die im fertigen Hasch nicht mehr vorhanden sind.

Der Trick bei der "Marihuana hautè Couisin" ist es, möglichst viele der Wirkstoffe in die Speise zu bekommen, und möglichst wenig der aufdringlichen,scharfen Aromen der Hanfpflanze durchzuschmecken. Bei trockenem, spröden Gras, das sich zu Staub zermahlen läßt, ist das kein Problem weil diese Stoffe hochflüchtig sind und sich schon in Luft aufgelöst haben. Frisches, sehr harziges Gras kann aber einen beißend-scharfen Geschmack abgeben und Speisen ungenießbar machen, wenn es falsch verarbeitet wird.

Um unangenehmen Geschmack zu vermeiden, ist es daher wichtig, daß das Gras geschnitten wird bei der Zubereitung. Die Zellen werden beim schneiden nicht total zerstört, und unangenehme Stoffe aus der Pflanzenmasse werden nicht gelöst. (Das ist meiner Ansicht nach auch der beste Weg, um so harziges Gras zum Rauchen vorzubereiten.) Wenn die Streifen fein genug sind, kann man sicher sein das alle Harzdrüsen beim schneiden zerquetscht wurden und das Harz schnell und gleichmäßig in der heißen Butter gelöst wird.

Ich habe das jetzt deshalb so genau beschrieben, weil ich in Newsgroups schon sehr schauerliche Sachen gehört habe, und es schade ist, wenn sich Leute gutes Gras durch Mikrowelle, Kaffeemühlen, Mullinetten und Stabmixer versauen. Bei solchen Brutalo-Methoden bleibt das meiste des wichtigen Harzes an den Gerätschaften kleben, oder wird vor-verdunstet, und die Leute kommen nur in den Genuß der zermatschten, überflüssigen Pflanzenmasse.

Herstellung

Marijuana: Wie beim Hasch-Butterextrakt, erhitzt man auch bei dieser Variante Butter auf ca. 175°C und fügt das, auf die oben beschriebene Art, vorbereitete Gras hinzu. Bei staubfeinem Gras schäumt der Sud auf und sollte für einen Moment von der Platte genommen werden.

Bei fein geschnittenem Gras passiert das nicht, diese Art von Gras sollte mit einer geringeren Menge Butter bei einer etwas höheren Temperatur, vorher ganz leicht angeschwitzt werden. Die Butter sollte hierbei immer kurz vor dem braun-werden gehalten werden.

Nachdem das Gras für einige Minuten im Topf angeschwitzt wurde, fügt man die restliche Butter hinzu, und schmilzt sie unter ständigem Rühren. Sobald alles flüssig geworden ist, kann die Butter durch ein Küchensieb gegossen werden und im

Zutaten:

1 Pfund Sauerrahm Butter
8-10 gr. gutes, harziges Gras
10-20 gr. trockenes weniger harziges Gras

TIP:
Für leckere Milchshakes kann man harziges Homegrown auch in Sahne aufkochen. Staubfeines Gras ist nicht dafür geeignet weil sich die Sahne schwer filtern läßt und das gemahlene Gras sonst in der Sahne bleiben würde. Die Überreste von dem geschnittenem Homegrown sind jedoch so groß daß sie auch in einem normalen Küchensieb hängen bleiben.

Das geschnittene Gras wird für ca. 5 min. in 32%iger Sahne unter ständigem rühren, auf kleiner Flamme gekocht. Danach wird es durch ein Sieb gestrichen und kaltgestellt.

Kühlschrank erkalten.

Verwendung von Butterextrakt aus Marijuana in Speisen (500gr.Butter ergibt 8-15 Portionen)

Butterextrakte aus reinem Sensi-Gras, oder in Sahne gekochte Blütenspitzen, ergeben meist einen besonders guten und potenten Grundstoff für Hanfspeisen. Wenn der Extrakt gelungen ist, darf er nur ganz dezent und fein nach Gras schmecken. Er läßt sich daher hervorragend in Süßspeisen, oder Desserts einsetzen, die einen latenten, feinen Geschmack haben. Mit dem Sahnesud lassen sich zum Beispiel leckere Vanille Milchshakes herstellen, ohne das der zarte Vanille Geschmack vollständig vom Dope überlagert wird.

Mit den Grundstoffen kann man auch gut variieren. Salatfreunde können zum Beispiel mit Hanföl, Sesamöl, oder Wallnußöl und gutem Gras hervorragendes, aromatisches Salatöl herstellen. Am interessantesten ist der Geschmack, wenn das Gras ein markantes Indica Aroma hat.

Butterextrakt aus Schnittabfall

Vorsicht! Dieser Teil beschreibt die unterschiedlichen Trägersubstanzen für THC-haltige Speisen und erklärt ihre Herstellung. Diese Rezepte dürfen in Europa nur von holländischen sowie schweizerischen Staatsbürgern gekocht werden.



Die Verwertung von Schnittabfall zur Herstellung von Butterextrakt und anderen Grundstoffen für die Küche, ist eine sehr ökonomische Sache.

Für das Extrahieren der Wirkstoffe durch Speisefette kann man nur gute, gesunde Blätter und Stiele verwenden. Bei den Stielen ist besonders darauf zu achten, das kein Pilz, oder sonstige Krankheiten die Oberfläche befallen haben. Ansonsten sind Stiele und große Blattstengel meist ein ergiebiger Grundstoff für Extrakte.

Bei großen Outdoor Pflanzen sollte man bei der Ernte in einer bestimmten Reihenfolge vorgehen, damit gleich die unterschiedlichen Qualitäten separiert werden können.

Zwei Tage vor der eigentlichen Ernte entfernt man die schlechten Blätter von der Pflanze. Alles was braun, gelb, oder sonstwie abnormal ist, sollte von der Pflanze entfernt werden. Bei dieser Tätigkeit kann man schon mal anfangen die Insekten aus den Pflanzen zu vertreiben. Stark mit Blattläusen befallene Blätter, sollten bei der ersten Säuberungsaktion entfernt werden. Diese Art Blattabfall eignet sich höchstens als Grundstoff für Grasöl, aber nicht zum essen und trinken.

Am Tag darauf entfernt man die gesunden normalen, sauberen Blätter. Hierbei sollte man vorsichtig alle Blätter entfernen, die man später nicht im Marihuana haben will, das heißt, alle großen Blätter die keine, bzw. nur wenig Harzdrüsen haben. Diese Blätter trocknet man so wie sie sind, ..nicht waschen, nicht abputzen! Am besten kann man diese Blätter in einem trockenen, staubdichtem Gefäß aufbewahren. Das Gefäß muß staubdicht und dunkel sein, nicht luftdicht. Sehr gut eignen sich hierfür unglasierte Keramik- oder Tontöpfe, mit einem Deckel.

Zur weiteren Verarbeitung muß der Schnittabfall gut getrocknet werden. Wenn die gesamte Blattmasse trocken und spröde ist, wird sie zwischen den Handflächen grob zerrieben.

Die Mengen die von diesem minderwertigen Material gebraucht werden sind weit höher, als bei den anderen Grundstoffen. Aus diesem Grund muß es auf eine andere Art zubereitet werden. Im Gegensatz zu der Verarbeitung der feinen Hanfteile, müssen mit diesem Kraut langwierige Prozeduren absolviert werden, damit es genießbar wird. Das Ergebnis lohnt sich aber :o).

Herstellung

Schnittabfall: Da man für eine gleichwertige Menge Butterextrakt ungefähr das 10-20 Fache an Schnittresten braucht, läßt sich der Sud nicht auf die gleiche Weise herstellen wie der Sud für Hasch oder Marihuana.

Die Dosierung muß im Einzelfall korrigiert werden, weil es Sorten gibt die auch in den großen Blättern erstaunlich viel Harz enthalten, und so leicht überdosiert werden können. Von einer schlechten Sorte benötigt man ca. 200 gr. Blattabfall, für 500gr. Butter. Ungepreßt ist eine Menge von 200gr. trockenen Blättern ein ganz schöner Haufen, und würde die Butter fast ganz aufsaugen. Um diese große Masse unnütze Pflanzensubstanz zu handhaben, brauchen wir einen sehr großen Topf, der zu 2/3 mit Wasser gefüllt wird. Das Wasser wird erhitzt und Butter und Blattabfall werden in den Topf geworfen. Dann wird das ganze für gut 1-1,5 Std. gekocht.

Beim Kochen schwimmen Butter und später auch die Hanfwirkstoffe als Fettschicht auf dem Wasser. Es ist wichtig das die Pflanzensubstanz total zerkocht wird. Erst wenn die gesamten Zellstrukturen zerstört sind, werden die, in Form von

Zutaten:

100-200gr. Schnittabfall
500-750gr. Sauerrahm Butter

TIP 1:
Anstatt der Butter kann man auch Speiseöl verwenden. Um Speiseöl restlos aus dem Sud zu entfernen, kühlt man ihn auf +2° ab. Dabei muß aber unbedingt darauf geachtet werden, daß die restlichen Wasseranteile nicht gefrieren! Nun kann das erhärtete Oel abgenommen werden.

TIP 2:
Wenn der Butterextrakt in der Weihnachtszeit für Plätzchen und Kuchen verwendet werden soll, kann man dem Sud auch noch andere Gewürze hinzufügen, wie z. B. Vanille Schote, Nelken, Zimt, Schokolade oder etwas Schale von einer unbehandelten Zitrusfrucht.

Lipoidtropfen in den Zellen enthaltenen Wirkstoffe, aus dem Material gelöst und können sich mit der Butter verbinden. Nach dem Kochen wird der gesamte Topf für gut 1-2 Std. ruhig stehen gelassen damit die Pflanzenmasse sacken kann und die Butter auf der Oberfläche erstarrt.

Die erstarrte Butter muß vor der endgültigen Fertigstellung noch einmal aufgeschmolzen und durch ein Sieb gestrichen werden.

Verwendung von Butterextrakt aus Schnittabfall in Speisen (500-750 gr. Butterextrakt für ca. 10-15 Portionen)

Diese Art des Butterextraktes eignet sich hervorragend zur Weiterverarbeitung in derben, herzhaften Speisen und Getränken. Auf Basis dieser etwas grünlichen Masse kann man Kräuterbutter herstellen, die auf gebratenem Fleisch und Fisch verzehrt werden kann. Man kann aber auch in der Weihnachtszeit sehr würzige Zimtsterne, Lebkuchen und andere Süßspeisen damit zubereiten. Besonders gut lassen sich pikante Soßen mit dieser Butter eindicken. In Verbindung mit anderen Gewürzen wie Paprika, Oregano, Majoran, Basilikum oder Rosmarin ergibt der Gras-Geschmack eine interessante Nuance.

Warenkunde

Nahrhaft, gesund und manchmal sogar berauschend

Appetit auf Hanf, aber kein passendes Rezept? Dann kommt mit auf unsere kulinarische Reise, und beginnen wir mit einigen Anmerkungen zur "Warenkunde", bevor wir uns in die Hanfküche stürzen.

Hanfsamen

Um es vorweg zu nehmen: Hanfsamen enthalten kein THC, dafür aber viele wertvolle Speicherstoffe: 30 bis 35 Prozent hochwertiges Öl, etwa 25 Prozent Protein, 20 bis 30 Prozent Kohlehydrate, 10 bis 15 Prozent Ballaststoffe und eine ganze Reihe von Mineralstoffen. Genau genommen handelt es sich bei Hanfsamen um Früchte, weil sie fest in einer harten, dünnen, verholzten Fruchtschale eingeschlossen sind. Hanfsamen, sogenannte einsamige Nüsschen, gibt es ganz oder geschrotet, geschält oder ungeschält, geröstet oder ungeröstet.

Hanföl

Gewonnen wird Hanföl in einem sehr schonenden Verfahren - durch die Kaltpressung von Hanfsamen. Dadurch bleiben die hochwertigen Eigenschaften des Hanföls erhalten, ist es andererseits jedoch nur begrenzt haltbar. Hanföl sollte nicht zum Braten verwendet werden, da es bei Erhitzung seine Eigenschaften verliert oder sogar unbekömmlich werden kann.

Hanfmehl

Es gibt zwei Sorten Hanfmehl. Wird Hanfmehl aus gemahlenen Hanfsamen gewonnen, ist es Hanfsaatmehl. Daneben gibt es ölreduziertes Hanfmehl, das aus einem Restprodukt der Hanfölgewinnung - aus dem Presskuchen - hergestellt wird.

Haschmehl

Das ist pulverisiertes Haschisch, das je nach Konsistenz durch Erhitzen hergestellt werden kann. Die meisten Haschsorten zerkrümeln problemlos nach ein bis zwei Minuten in der Mikrowelle beziehungsweise nach einer Viertelstunde im Backofen.
Der THC-Gehalt von Haschmehl ist abhängig vom THC-Gehalt des verwendeten Haschischs.

Zeit bis zur Wirkung

Für irgendeine wissenschaftliche Studie zur letalen Dosis von Marihuana wurde auch mal der Wirkstoff (THC) isoliert und Versuchstieren intravenös verabreicht. Interessant ist hierbei nur, dass dabei festgestellt wurde, dass die Zeit bis zum Beginn der Wirkung dabei zwischen der Zeit beim Inhalieren und der beim Essen liegt.

Inhalieren: 1 - 10 Minuten, Schnitt 5 Minuten
Injizieren: Ca. 15 Minuten
Essen : 15 bis 300 Minuten, Schnitt 60 Minuten

(Achtung: Beim Rauchen nicht die THC-Wirkung mit dem Nikotinflash verwechseln, letzterer setzt fast sofort ein!)

Der Grund: Das THC gelangt beim Essen über den Darm ins Blut,

und geht erst durch die Lunge, von wo es nach dem Gastausch mit den roten Blutkörperchen ins Gehirn gepumpt wird. Die intravenöse Methode kappt den Umweg über den Darm, und beim Inhalieren wird das THC direkt durch den Gasaustausch in der Lunge aufgenommen.
Der eigentliche Grund für die Wirkungsverzögerung beim Essen liegt aber darin, dass die THC-haltige Mahlzeit erst mal bis zum Darm kommen muss. Und das dauert - je nach Darmfüllung und -aktivität - verhältnismässig lange.
Die Zeit bis zum Einsetzen der Wirkung kann je nach dem, was und wieviel man vorher (und nachher) isst, stark variieren. Von 15 Minuten bis fünf Stunden ist im Prinzip alles drin, normal ist etwa eine Stunde. Daher sollte man prinzipiell beim Essen von Mary Jane vorsichtig sein; wenn man nach einer Stunde den 1-Gramm-Keks noch nicht merkt, dann sollte man keinesfalls noch einen essen...

Dosierung

Bei der Dosierung ist Vorsicht angebracht. Zum einen ist die Wirksamkeit von gegessenem Dope individuell sehr unterschiedlich, für manche Menschen sind Mengen um die 0.25 Gramm normal, andere spüren selbst bei 1 Gramm noch nichts.

Hier lässt sich aufgrund fehlender Daten (obwohl man zwecks statistischer Erhebung sicher genügend Freiwillige finden wrde ;-))auch kein Zusammenhang zu körperlichen Merkmalen, Rauchgewohnheiten oder anderem herstellen, jeder sollte sich beim Essen von Dope also erst mal von unten her experimentell an seine optimale Dosierung herantasten.

Zum anderen hängt ausserdem die Wirksamkeit des Dopes auch noch von der Siedezeit der THC-Butter (bzw. allgemein der Zeit, die man dem Aktivierungsprozess gibt) ab. THC-Butter, die 2 Minuten lang gesiedet hat, ist um einige Grössenordnungen potenter als die gleiche Menge Dope direkt (also ohne Butter) in heisser Milch verwendet.

Die meisten Menschen kommen mit einer Dosis zwischen 0.25 und 0.5 Gramm aus, unabhängig vom Alter oder Körpergewicht. 0.25 Gramm sind ein guter Einstiegswert - wenn das nicht genug ist, kann man beim nächsten Mal immer noch mehr nehmen.

Zur Dosierung empfiehlt es sich, eine Feinwaage (aus dem Chemie-Unterricht bekannt und in jedem gut sortierten Headshop erhältlich) zu verwenden. Diese sollte man allerdings nicht offen herumliegen lassen, da Waagen bei unseren Freunden und Helfern schnell Dealerverdacht aufkommen lassen.

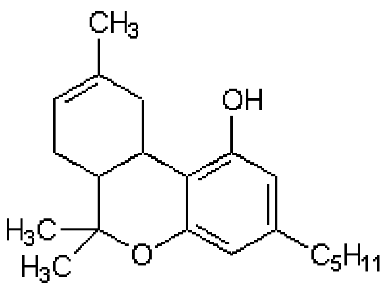
Dauer der Wirkung

Auch hier gibt es starke individuelle Unterschiede, und auch hier fehlt es an wissenschaftlichen Untersuchungen über die Zusammenhänge. Die bislang gesammelten Erfahrungswerte deuten auf etwa folgenden Dosis/Dauer-Zusammenhang hin:

0.25 Gramm: 3 - 4 Stunden
0.5 Gramm: 6 - 7 Stunden
0.75 Gramm: 9 - 10 Stunden

Bei höheren Dosen setzt sich diese Tendenz in etwa so fort. Vorsicht ist bei der Dauer der Nachwirkungen geboten, diese können durchaus mehrere Tage andauern.

Ab etwa 0.75 Gramm sollte man prinzipiell am nächsten Tag noch nicht wieder Auto fahren, bei einem Augenöffner mit 1.5 Gramm sollte man sich auf drei bis vier Tage spürbare Nachwirkungen gefasst machen (wobei die Nachwirkungen allerdings ganz und gar nicht unangenehm sind, der Rausch klingt halt einfach langsam ab).



Δ8-Tetrahydrocannabinol

Rezepte

Die meisten Rezepte basieren auf einer bestimmten Menge THC-Butter, die dann im weiteren wie ganz normale Butter verwendet wird. THC ist nicht wasser-, aber fettlöslich, daher ist Butter die geeignete Grundlage zum Auslösen und Aktivieren des THC-Anteils.

Ein Rezept zur Herstellung dieser Butter wird hier genannt, ein wenig Experimentieren kann aber nie schaden. Im Prinzip ist die Verwendung dieser THC-Butter in den meisten Rezepten die einzige Änderung gegenber ihren nicht magischen Vorbildern, und man kann mit allen Rezepten, die irgendwie einen Butteranteil erlauben, genau so verfahren. Mit etwas Phantasie und Kochkunst kann man sicher noch bessere Rezepte als die hier genannten realisieren.

Anmerkung: Wenn der Teig fett genug ist und auch richtig erwärmt wird (z.Bsp. bei Waffeln), reicht es auch, das Dope einfach in den Teig zu bröseln, ohne Umweg über die THC-Butter.

Im Prinzip muss man immer danach trachten, eine möglichst gute Resorption (Aufnahme von Arzneimitteln über Haut und Schleimhaut in den Körper, Anm.d.Autors) im Darm zu gewährleisten. Das Rezept "Deutscher Augenöffner" demonstriert die richtige Zusammenstellung recht deutlich: Süss und fettig.

Vorsicht ist bei Dosierung und Menge angesagt, der Rausch durch Essen kann sehr lange andauern. Um noch mal auf das Beispiel

"Deutscher Augenöffner" zurückzukommen: Mit 1 Gramm Hasch geladen bringt einem ein solcher Augenöffner bis zu vier Tage Wohlbefinden. Also bei hohen Dosen eine gewisse Zeitplanung einhalten (nicht ausgerechnet am Abend vor dem Betriebsausflug einwerfen ;-)). Die Wirkung klingt zwar beständig ab, aber am zweiten Tag sollte man besser noch nicht Auto fahren.

Man sollte übrigens allgemein immer ein paar kleine Süssigkeiten griffbereit haben, um ein Abrutschen des Trips wegen Unterzuckerung zu verhindern bzw. aufzufangen.

THC-Butter

Ein Pfund Butter schmelzen, 60 bis 70 g Gras beimischen und ein paar Minuten lang vorsichtig sieden lassen, bis die Butter eine grüne Farbe angenommen hat. (Die vorgeschlagene Siedezeit variiert von ein paar bis zu 10 bis 15 Minuten, 10 Minuten reichen aber normalerweise. Nicht zu heiss werden lassen, sonst verdampft die Magie.)

Dann die Butter durch ein feines Sieb giessen, dabei die Blätter in einer Ecke mit einem Löffel gut ausdrücken um möglichst alle Butter heraus zu bekommen.

Die Butter fliesst besser, wenn man den Topf warm hält. Wenn überhaupt keine Blätterreste in der Butter bleiben sollen, kann man sie auch durch einen Filter laufen lassen. Dabei bleibt natürlich etwas Butter im Filter…

Die restlichen Blätter nicht wegwerfen, sie können immer noch THC enthalten. Die Blätterreste können in Milch oder Vodka gekocht werden und ergeben einen leckeren und effektvollen Drink. Heisse Milch oder Vodka kann man auch durch den Filter giessen um die restliche Butter aus dem Filter zu holen.

Anm.d.Autors: Man sagt allgemein, dass die Blätterreste nichts mehr enthalten und weggeworfen werden können. Allerdings kann das je nach Siedezeit und Potenz des verwendeten Grases variieren, und

ausserdem schmeckt es, in Milch gekocht, wirklich sehr gut.

Man kann die ganze Prozedur mit der gewonnenen THC-Butter und neuen Blättern wiederholen, um der Butter noch mehr Magie einzuhauchen.

Eine einfachere und stärkere Version der Cannabis-Butter bekommt man, wenn man statt Gras Haschisch oder Hasch-öl benutzt. Dabei darf allerdings die Siedezeit nicht so lang sein, einfach erwärmen und umrühren bis das Haschisch (oder öl) sich in der Butter vollständig aufgelöst hat. Man kann beliebig viel Hasch oder öl zugeben. Noch ein Vorteil hierbei: Es bleiben keine Blätter brig, ber deren Rest-THC-Anteil man sich Gedanken machen muss.

.

Hasch-Kapseln

Viele Leute stören sich an dem doch sehr deutlichen Haschgeschmack bei direkter Beigabe von Haschisch (auch in Form von Haschbutter) zu Gerichten, bei einigen Leuten erzeugt der Geschmack sogar Brechreiz. Das kann einem den ganzen Rausch vermiesen.

Die Idee, Hasch in Kapseln zu füllen, liegt auf der Hand. Man benötigt dafür den Kapseltyp, der aus zwei aufeinandergeschobenen Halbschalen besteht. Diese kann man vorsichtig auseinanderdrehen und mit eigenen Sachen füllen.

Diese Methode hat noch andere Vorteile, z.B. die leichte Dosierbarkeit und die Unauffälligkeit. Ausserdem braucht man keine Küche.

Kapseln dieser Form sind in den meisten Apotheken ohne Rezept erhältlich, Aufbau-, Vitaminkapseln und ähnlicher Müll werden oft in solchen Kapseln verkauft. Leider sind diese Sachen meist sehr teuer, billiger kommt man eventuell über amerikanische Aufputschmittel-fabrikanten an die Kapseln: In "High Times" inseriert z.B. immer die Firma D&E Pharmaceuticals (ganzseitig in

Farbe), da kostet eine 1000er-Packung Aufputschkapseln dieser Form (Typen 20, 21, 28 und 29) 30 Dollar.

Der Inhalt solcher Kapseln wird in den meisten Fällen am besten fachkundig entsorgt, vom Einnehmen würde ich abraten (Giftmüll).

Das Hasch wird nun mit sehr wenig Butter erwärmt (z.B. in einem Löffel über einem Teelicht), so dass sich eine feste Paste ergibt. Diese lässt man ein wenig abkühlen und füllt sie dann mit einem feinen Messer oder Schraubenzieher in die Kapseln. Am Besten vorher das Hasch wiegen und die Paste dann in entsprechende Stücke aufteilen, z.B. kann man 0.1 oder 0.2
Gramm pro Kapsel einteilen.

Beim Einfüllen darauf achten, daa keine Pastenreste aussen an der Kapsel bleibt. Kapselhälften zusammensetzen, fertig. Die Kapseln kühl lagern und innerhalb von acht Wochen aufbrauchen (kein Problem, oder? :-)).

Die Kapseln nimmt man am besten während einer ganz normalen Mahlzeit ein, oder man wartet nach der Einnahme etwa eine Stunde und gibt dem Magen dann noch etwas zu tun (die Kapselhülle muss sich erst auflösen).

DAS ESSEN VON GRASS

Beinahe jedes szenenahe Cannabisbuch enthält ein mehr oder minder ernstgemeintes Kapitel zum Haschisch, das durch den Magen geht. Hier ein Auszug aus dem "Grassgarten":

Iß kein rohes Grass, wenn du stoned werden willst. Iss rohes Grass, wenn du krank werden willst. Rohes Grass macht dich nicht stoned, egal wieviel du davon isst und ganz gleich, was darüber gefaselt wird. Zuerst muss es irgendwie gekocht werden. Warum, das wissen wir nicht; wir sind Reporter, keine Philosophen. Das Essen gekochten Grasses ist die unbestreitbar beste Art des Grassgenusses!

Wahrscheinlich haben wir jetzt die Hälfte aller Heads als

Gefolgschaft verloren, doch beharren wir unbeirrt auf dieser Feststellung. Das Essen gekochten Grasses ist die leichteste Weise des Stonedwerdens. Du bist erstens viel länger und zweitens viel intensiver als durch rauchen oder
eine andere Einnahme. Du musst weder mit irgendeinem schlechten Geschmack rechnen - dieses Märchen grassiert tatsächlich - noch beißt es in deiner Kehle und deinen Lungen, du brauchst nicht zu husten, und kömmt da plötzlich ein Klopfen an deine Tür, so lasse freudig alle Wirklichkeit in dich ein.

Der einzige Vorteil des Rauchens gegenüber dem Kochen besteht dann darin, dass man schneller high wird. Hast du es damit sehr eilig, dann nimmst du wahrscheinlich das Grass aus einem ganzen Bündel falscher Gründe und solltest schleunigst auf Alkohol umsteigen. Es kann vorkommen, dass du beide Methoden verbinden möchtest. Du willst dir beispielsweise das erste Breitwand Trip-Spektakel "2001, A Space Odyssey" anschauen. Du möchtest gern stoned sein, wenn der Teil mit der Lightshow losgeht. Das ist ungefähr drei Stunden nach dem der Film an-
gefangen hat. Gewöhnlicher Weise kommst du allerdings nach drei Stunden runter und es wäre uncool, in der Pause einen Joint zu rauchen. Also rauchst du, bevor du deine Wohnung verläßt (so bist du stoned zu Beginn des Films), und du ißt nach etwa einer Stunde paar Brownies. Die Brownies wirken in der zweiten Stunde und in der dritten fühlst du dich wunderbar. Bis die erste richtige Wirkung des Grasses eintritt, vergeht etwa eine Stunde. Bei einigen Personen wirkt Grass, das nach einem speziellen Rezept bereitet wurde, erst nach zwei Stunden, bei anderen schon nach 20 Minuten, bis zum totalen Stonedsein.

Die Unterschiede liegen an den differierenden Verdauungssystemen, welche die Effekte des Grassharzes beeinflussen. Also ist es närrisch und überflüssig, die Grassmenge in einem Rezept zu verdoppeln oder zu verdreifachen, obwohl dadurch die Portionen, die du servieren willst,kleiner ausfallen. Nochmals möchten wir die Tatsache betonen, daß die Wirkungen des Gras-ses sich erst nach einer guten Stunde einstellen, wenn du es ißt. Oft kommt es auf Parties vor, daß Gäste nach einer halben Stunde noch mehr Brownies wünschen, weil nichts passiert ist. Halte sie davon ab. Obwohl es nichts dergleichen wie eine tödliche Dosis gibt, verursacht eine

übergroße Menge unproduktive Trägheit. Als unser Freund Ernie zum ersten Male Grass aß, spürte er die Wirkungen erst, nachdem er eine Party verlassen hatte (fast zwei Stunden später, und er dachte schon, es hätte bei ihm nicht angeschlagen. Er fuhr von der Party in Hollywood) nach Hause (Westwood) und landete schliesslich in Santa Barbara (90 Meilen entfernt). Er teilte mit, das Fahren sei eine solche Gaudi gewesen, dass er nicht stoppen konnte. Ernie weiß nur zuwohl, daß das Fahren während des Stonedseins gefährlich ist, aber ihr kennt ja Ernie.

Was tun, wenn die Reise zu weit geht???

Die Broschüre "Grass macht Spass" rät folgendes:

Es kann schon einmal passieren, dass die Dosis zu stark war, vor allem bei Speisen ist dies leicht möglich. Als nützliche Gegenmittel haben sich aber folgende Sachen bewährt: Frage dich zuerst, ob die Unannehmlichkeiten mehr körperlicher Art sind oder ob die Ursachen in der Gemütsverfassung liegen. Dann je nachdem (oder alles zusammen): Fenster öffnen, Ruhe bewahren, entspannen, sich auf sich und seinen Körper konzentrieren, an die frische Luft gehen, einen leichten Spaziergang machen, mit den andern reden - über sich und eventuelle Püffen oder über Probleme in den Beziehungen mit den andern. Vitamine zu sich nehmen - also einen Apfel, eine Orange oder einen Rohkostsalat essen, ein Pfefferminz- oder Kamillentee mit naturreinem ungekochtem Honig gesüßt trinken, kalt waschen oder sogar duschen oder baden usw.

! Aber auf gar keinen Fall chemische Beruigungspillen nehmen !

Risiken

Ein einziges Risiko taucht beim Kochen mit Grass auf: daß man zuwenig nimmt. Gewöhnlich braucht man eine große Menge Grass, um es überhaupt in einem Gericht zu schmecken. Mach dir darum keine Sorgen, es sei denn du hast irgendwo ein Lid zuviel rumliegen.

Nichts ist frustrierender, als wenn man ein halbes Lid für ein Keksrezept nimmt und trotzdem nicht genug hat, um die ganze Clique stoned zu machen. Über den Daumen gepeilt kann man sagen, daß ein Lid Grass beim Kochen zwanzig Leute sehr anturnt oder eine Person zwanzig Mal sehr high macht, oder, vorausgesetzt, eine Person ißt die ganzen Kekse auf einmal, ein solcher Grad von Highsein erreicht wird, daß man besser für eine sehr, sehr lange lange Zeit sich nicht an seinem Arbeitsplatz oder bei seiner Mami sehen läßt.

Ein Punkt, den wir bereits erwähnt haben, ist, daß Grass nicht zu den schmackhaftesten Ingredienzien zählt. Der Geschmack erinnert an ein Gewürz, das man aus einer besonders schlechten Slavischen Suppe herausschmecken kann und sein Aussehen liegt so etwa zwischen Bimsstein und Sägemehl. Jedes Rezept wurde deshalb sorgfältig ausgewählt, um das Aroma zu überlagern und das Aussehen des Grasses möglichst zu überdecken. Mehrere Gerichte vollbringen diese Aufgaben perfekt. Eines schmeckt sogar besser mit Grass als ohne. Wir wollen mal sehen, ob ihr es erratet.

Das Kochen mit Grass

-Meßtabelle für rohes gesäubertes Grass

1 Unze = 1 Spice Island Gewürzkrug
1 Unze = 1/2 Tasse
1 Unze = 8 gestrichene Eßlöffel
1 Unze = 24 gestrichene Teelöffel
1 gestrichener Eßlöffel = 3 gestrichene Teelöffel
1 gestrichener Teelöffel = 1 guter Joint oder 2 Durchschnittsjoints

-Tips, wie man mit Grass kocht

Die Löffel in deiner Silberschublade sind gewöhnlich flacher als reguläre Meßlöffel. Geh also davon aus, daß ein gehäufter Teelöffel einer guten Portion gleichkommt. Je mehr du das Grass zerreibst, wobei du entweder einen Mörser nimmst oder es durch ein sehr feines Sieb passierst, desto appetitlicher wird deine Speise aussehen. Nimmst du Grass für ein Kuchenrezept, dann achte darauf, mehr Flüssigkeit oder mehr Eier hinzuzufügen, weil das Grass den Kuchen

nicht so locker werden läßt. Kochst du mit Grass, dann wähl dir immer ein Rezept aus, das äußerst schmackhaft ist und Zutaten enthällt, die ein starkes Aroma haben, welches den fürchterlichen Geschmack von Grass überdeckt. Benutze niemals Monosodiumster (MSE), weil das das Grassaroma völlig beseitigt.

Nicht empfehlen können wir das Kochen von Grass in Wasser, weil dadurch die Wirkkraft enorm verringert wird.

SAMENWAHL

Bei einem zunehmenden Angebot und einer wuchernden Zahl an Phantasienamen kann die Samenwahl schnell zur Qual werden. Wer nicht über Samen hochwertiger Elternpflanzen verfügt, wird auch keine weiblichen Blüten nach seinem Geschmack ernten können. Die Pflege, das heißt optimale Umweltbedingungen, ermöglicht zwar eine maximale Ernteausbeute, vermag aber die Potenz nicht so zu beeinflussen, wie dies bei uns vor nicht allzu langer Zeit geglaubt wurde. Die Basis jeder erfolgreichen Pflanzung sind gute Samen. Zunächst machen sich Züchter - Innen klar, unter welchen Bedingungen sie anpflanzen möchten: Im Freiland, auf dem Balkon, im Gewächshaus, am Fenster, unter Kunstlicht? Soll in Erde oder Hydrokultur gezogen werden? Welche Form sollen die Pflanzen haben? Wie viel Raum steht zur Verfügung? Wie viel Zeit und Arbeitsaufwand soll insbesondere in der Blütephase und bei der Ernte betrieben werden? Welche Erträge werden angestrebt? Und nicht zuletzt, welche Qualität sollen die Blüten optisch, aromatisch und, ganz wichtig, vom High her haben? Interessant außerdem, ob Nachkommenschaft selbst gekreuzt, Stecklinge gewonnen werden sollen oder man von anderen Quellen abhängig bleiben will. Sprießen die Pflanzen mit Hilfe des direkten Sonnenlichtes, wird in unseren Breitengraden darauf geachtet, möglichst frühblühende Sorten zu wählen, die innerhalb kurzer Zeit zur Reife gelangen und dabei auch regnerische und kühle Sommertage ohne Probleme überstehen. Hinter Glas (oder Kunststoff) sind die Pflanzen zwar geschützter, aber im Herbst wird das Sonnenlicht schnell knapper. Ohne vorzeitige Blüteeinleitung durch vorgezogene Nachtverlängerung und/oder zusätzliche Tageslichtverstärkung können Spätblüher nicht mit dem gewünschten Ertrag zum

Abschluss gelangen. Typische Frühblüher für den Außenanbau entstammen den weiter vom Äquator entfernten Breiten. Im optimalen Fall sind sie bereits über Jahre hinweg selektiv an unsere klimatischen Verhältnisse angepasst worden. Sie kommen meist aus Afghanistan, Nordpakistan oder Südafrika und wurden in den USA, den Niederlanden oder der Schweiz akklimatisiert. Oft tragen sie Namen, die auf ihre Außentauglichkeit hinweisen, wie Gouda's Glorie, Amsterdam De- light, Hollands Hoop, Friesland Indica, Swiss Miss. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.
Early im Namen deutet auf frühblühende Kreuzungen hin, Early Pearl, Early Skunk. Der PflanzenliebhaberIn drängt sich hier eine wichtige Entscheidung auf. Soll sie die sogenannten Indicas (von robusten gedrungenen Haschpflanzen aus dem afghanischen Raum abstammend), frühblühende Sativas (ursprünglich als Marihuanapflanzen gezogene eher höher und verzweigt wachsende Stauden wie die südafrikanische Durban oder die akklimatisierte Swiss Miss) oder gar Kreuzungen wählen?
Für die Indicas spricht, daß sie auf geringem Raum optimale Erträge bringen, häufig in Form großer, dichter Blütenstände. Das High der Indicas ist jedoch in der Regel eher tief, ruhig und sehr körperlich.
Die Sativas liefern dagegen meist viele kleine Blüten mit einem stimulie- renderen vielleicht auch psychedelischeren High ohne die harzige Schwere der Indicas.
In Kreuzungen potenziert sich die Wirkung der beiden Richtungen bisweilen zur psychedelischen Dröhnung, für die Skunk wohl das klassische Beispiel sein dürfte.

LETZTLICH ENTSCHEIDET HIER DIE PERSÖNLICHE VORLIEBE ODER DAS KOMMERZIELLE INTERESSE.

Im Gewächshaus können auch etwas später blühende Indicas und Kreuzungen mit Anteilen potenter tropischer Sativas gezüchtet werden. Um nur die Bekannteren zu erwähnen: Skunk Number One, Super Skunk (Rückkreuzung mit einer Indica, noch ergiebiger, noch stärker und noch dröhniger), Skunk X Hindu Kush als Beispiel einer Hybridkreuzung. Hybride, auch F1-Hybride genannt (von Filialgeneration 1) sind Kreuzungen zweier ausgewählter Eltern sehr unter- schiedlicher Sorten, die eine neue Mischung ergeben, die im Einzelfall die Qualitäten der Eltern übertreffen kann. Sie haben einen

Nachteil: Wenn man sie mit sich selbst kreuzt, kommt in der folgenden Generation ein Kuddel- muddel unterschiedlichster Pflanzen heraus. Es mendelt nach allen Regeln der Kunst. Man kann sich diese Kreuzung jedoch erhalten, indem man von den besten weiblichen Pflanzen Stecklinge gewinnt. Eine Praxis, die in ZüchterInnenkreisen längst die aufwendige Zucht aus Samen mit der Produktion wenig
begehrter Männchen und genetisch uneinheitlicher Pflanzen überflügelt hat. Unter Kunstlicht kann so ziemlich alles gezogen werden. Doch auch hier sind die Sativas meist weniger beliebt, da sie mehr Raum beanspruchen, meist lange Zeit bis zur Reife benötigen, spärlichere Erträge mit kleineren schwerer von Blattmaterial zu befreienden Blüten liefern, die zu allem Überfluß nicht selten zwittrig werden und die gewünschte Sinsemilla-Ernte (weibliche unbefruchtete Blütenstände ohne Samen) mit Nachwuchs kontaminie- ren. Trotz alledem nehmen zunehmend PflanzerInnen die Mühen auf sich, zu- mindest sativa-dominante Kreuzungen zu ziehen, da nach der Indica- und
Skunk-Schwemme sich eine gewisse Nachfrage nach stimulierenderen aber gleichfalls potenten Sativas entwickelt hat. Besonders die nur mit Geduld zu ziehende Haze und ihre Kreuzungen machen von sich reden. Legendäre Sativas wachsen in tropischen und subtropischen Klimazonen überall auf der Welt. Eine leichter zu ziehende lohnende Sorte firmiert unter der Herkunftsbezeichnung Swazi (Südafrika).
Unter Kunstlicht werden außerdem verschiedene Indicas, wie Afghan Number One, Hindu Kush, Four Ways und Northem Lights, die Skunk-Kreuzungen und diverse andere gezogen.
Unter den Indicas herausragend ist die Sorte Northem Lights. Sie wächst mit erstaunlicher Kraft und Schnelligkeit und läßt sich problemlos, auch wenn sie noch ganz klein ist, zum Blühen bringen. Die Methode, kleine Sämlinge oder Stecklinge dicht zu pflanzen und baldmöglichst zur Blüte zu bringen, um so Zeit und Raum zu sparen mit dem Ergebnis vieler kleiner leicht zu erntender Blütenstände nennt sich übrigens Sea of Green. Hierfür eignet sich Northern Lights besonders gut.

Letztlich gibt es für fast jeden Wunsch passende Sorten. Man informiert sich in einschlägigen Katalogen, zum Beispiel dem der Sensi Seed Bank. Als ein Reiz des Eigenanbaus wird gerade

gesehen, schwer erhältliche Raritäten zu ziehen, neue einzigartige Kreuzungen mit persönlicher Note und individuellem Aroma und High zu entwerfen und dabei der Entwicklung pflanzlichen Lebens nahe zu sein. Oh Wunder der Natur!

Noch eine Anmerkung zu Ruderalis. Als Ruderalis gelten nahezu wirkungslose osteuropäische oder russische wildwachsende Hanfpflanzen, die sehr früh blühen und daher mit potenten Spätblühem gekreuzt werden. Diese Kreuzungen blühen dadurchzum Teil eher, sind aber dafür weniger wirksam. Wissenschaftlich ist übrigens umstritten, ob eine Einteilung in Subspecies wie Sativas, Indicas und Ruderalis so pauschal vorgenommen werden kann. Es handelt sich auf jeden Fall immer um Hanf (Cannabis sativa). Doch in Züch- terInnenkreisen ist diese Unterteilung üblich, da sie doch auf bestimmte Merkmale hindeutet.

Nun noch zu den Samen selbst. Wenn Samen keimen sollen, müssen sie frisch sein und kühl, trocken und dunkel gelagert werden. Reife Samen sind dunkel getönt und je nach Sorte oft marmoriert, nicht jedoch weiß oder gar grünlich. Gute Samen weisen keinerlei Risse auf und geben auf sanften Druck nicht nach. Die Samengröße ist von geringer Bedeutung. Ganz frische Samen keimen zu über neunzig Prozent schon innerhalb von 4-5 Tagen, wenn sie etwa 1 cm tief in feuchter Erde plaziert werden. Nach ein bis zwei Wochen sollten auch Durchschnittssamen gekeimt sein. Wenn sich nach drei Wochen immer noch nichts tut, hat man unreifen, abgestorbenen oder absolut spätkeimenden Samen erwischt oder selbst irgendeinen Fehler gemacht (zu feucht, zu trocken, zu kalt, zu heiß oder Schimmel lass grüßen).

Anmerkungen:
Die Rezepte sind selbstverständlich nicht als Anleitungen zum Rauschmittelmissbrauch zu verstehen, sondern lediglich als Dokumentation der krankhaften Geschmacksverwirrungen, wie sie bei Haschgiftsüchtigen auftreten können!
Besonders ruchlose Süchtige, welche vor Anwendung der Rezepte nicht zurückschrecken, sollten wenigstens daran denken, exotische Ingredienzien vor Gebrauch kurz im Backofen zu sterilisieren (bei Back- und Kochrezepten erledigt sich dieses Problem von selbst).

Hanfsamen Analyse	
Feuchtigkeit	5,7%
Fett	3,0%
Proteine	22,5%
Asche	5,9%
Brennwert	503kal/100g
Kohlenhydrate	35,8%
Vitamin A	16,8 IE/1b
Vitamin B1	0,9mg/100g
Vitamin B2	1,1mg/100g
Vitamin B6	0,3mg/100g
Vitamin C	1,4mg/100g
Vitamin D	<10IE/100g
Vitamin E	3,0mg/100g

ALLGEMEINES zu eigenen Rezeptkreationen:

Da es aber Leute gibt, die aus purer Liebe zur Natur zu Zierzwecken

Hanfpflanzen aufziehen, und da Liebe bekanntlich auch durch den Magen geht, sind einige Küchenhinweise zur Drogenprävention durchaus angebracht:

* in der Kueche duerfen sich KEINE Drogen befinden (wie z.B. Hanfkraut oder Haschisch in Gewuerzdosen).

* geraet trotzdem versehentlich etwas davon ins Essen, so darf es sich dabei KEINESFALLS um fein pulverisierte Ware handeln, da mit zunehmendem Feinheitsgrad die Gefahr akuter Vergiftungen steigt.

* KEINE fettartigen Zutaten (z.B. Butter, Schokolade, Milch, Oele usw.) verwenden, da der Hauptwirkstoff (D9-Tetrahydrocannabinol) ausgesprochen lipophil (fettloeslich) ist. Je gelöster der Wirkstoff, desto verheerender die Vergiftung!

* sollte trotzdem einmal ein Krümel in den Kuchen plumpsen, so ist dieser solange wie moeglich, und so heiss wie moeglich zu backen. Hohe Temperaturen zerstoeren den Wirkstoff. Um dem Vergiftungsrisiko zu entgehen knabbert man doch gerne an einem Brikett, oder?

Fuer alle Küchenmuffel hier noch eine WARNUNG DES BUNDESAMTES FUER GESUNDHEITSWESEN: **RAUCHEN kann Ihre Gesundheit gefaehrden!**
(Und tut es auch)

Schadstoffe in der Nahrung

Erbgutschädigungen?

Neben anderen Schreckgeschichten verweisen Cannabis-GegnerInnen immer wieder auf angebliche Untersuchungen, die Schädigungen des Erbguts belegen sollten. Tatsache ist, dass in sich unter den vielen diesbezüglichen Untersuchungen der frühen 70er drei befinden, die einen Verdacht "nicht ausschliessen" wollten. Allerdings gründeten ihre Befürchtungen auf Resultaten, die - wie die Wissenschaftler selbst einräumten - durch eine wenig aussagekräftige Versuchsanordnung erzielt wurden: völlig abstinente Gruppen wurden mit exzessiven DrogenkonsumentInnen verglichen; letztendlich konnte nicht gesagt werden, welche Faktoren für die Chromosom-Brüche verantwortlich waren (auch Kaffee, Nikotin, Stress und vor allem Alkohol führen zu diesen Effekten). Die Mehrzahl der Untersuchungen, insbesonders diejenigen, die Cannabis möglichst isoliert untersuchten, konnte die These der Erbgutschädigungen nicht bestätigen. 1980 wurde im Bericht "Marihuana und Gesundheit" zuhanden des US-Kongresses festgestellt, dass es keine Beweise für Cannabis-bedingte Chromosom-Schäden gibt. Das hinderte jedoch verbohrte Abstinenzapostel bis in die heutige Zeit nicht daran, Erbgutschäden als wissenschaftlich erwiesene Folge des Cannabiskonsums zu vermarkten.

Eine spezielle Würdigung muss Prof. Gabriel Nahas erbracht werden. Der gemäss eigenen Aussagen "engagierte Cannabisgegner" berichtete 1977 der UNO von bei eigenen Studien festgestellten Chromosomenbrüchen nach Cannabiskonsum. Bei seinen

Spermienuntersuchungen ist ihm allerdings ein ganz und gar nicht wissenschaftlicher, dafür um so entscheidender Fehler unterlaufen: er hatte die Petrischalen mit den Proben vor der Untersuchung 16 Stunden bei Raumtemperatur stehenlassen, bei der Beurteilung befanden sich die Spermapräparate bereits in einem Auflösungszustand.

Nachfolgend eine Laborstudie mit isoliertem THC

Chromosom-Untersuchungen

Eine experimentelle Studie, die den Auswirkungen von Delta-9THC auf Leukozid-Chromosome von Ratten der Long-Evans-Gattung nachging, ist jetzt abgeschlossen. Die Ratten wurden zur sicheren Identifizierung tätowiert und mit einem Ohr-Knopf versehen und willkürlich auf acht Behandlungsgruppen verteilt. Es wurden während insgesamt 50 Tagen zwei Behandlungsgruppen Spritzen mit Delta-9-THC in Arlacel verabreicht, an Ratten, die die Drogen während 30 Tagen vor der Empfängnis und während 20 weiteren Tagen während der Gestation erhalten hatten. Die acht Behandlungsgruppen sind die folgenden:

1. 15 mg/kg THC während insgesamt 50 Tagen.
2. 25 mg/kg THC während insgesamt 50 Tagen.
3. Injektion mmt Arlacel während 30 Tagen vor Empfängnis und während 20 Tagen nach Empfängnis mit Delta-9-THC zu 15 mg/kg.
4. Injektion von Arlacel während 30 Tagen vor Empfängnis und während 20 Tagen nach Empfängnis mit Delta-9-THC zu 25 mg/kg.
5. Injektion von 15 mg/kg Delta-9-THC während 30 Tagen vor Empfängnis und Injektion mit Arlacel während nur 20 Tagen nach Empfängnis.
6. Injektion von 25 mg/kg Delta-9-THC während 30 Tagen vor Empfängnis und Injektion mit Arlacel während nur 20 Tagen nach Empfängnis.
7. und 8. Injektion mit Arlacel während insgesamt 50 Tagen, 30 Tagen vor Empfängnis und 20 Tagen nach Empfängnis.

Es wurde keinerlei Abweichungen in der Nachkommenschaft der behandelten Gruppen festgestellt. Nachdem die Jungen entwöhnt waren, wurde an beiden in dem Versuch benutzten Weibchen eine Chromosom-Untersuchung vorgenommen. Die weiblichen Ratten erhielten drei Stunden bevor man sie opferte 2,5 ml/kg i.p. einer 0,1 %igen Colchicin-Lösung in destilliertem Wasser zugeführt. Diese

Behandlung sollte einer Mitoses während des Metaphase-Stadiums Einhalt gebieten. Von den in dieser Untersuchung bis heute aufgenommenen Dias zeigen keine Chromosom-Brüche.
(Henry B. Pace, W. Marvon Davis, Lowell A. Borgen, Teratogenesis and Marihuana, Mississippi University, 1971)

Anmerkungen:

25 mg THC9 pro kg Ratte entsprechen etwa 2 g THC / Mensch. Bei einem THC-Gehalt von 2-8 % ergibt dies eine tägliche Dosis von 25-100 g Haschisch.
Wenn man davon ausgeht, dass beim Rauchen etwa 5 % des im Joint befindlichen THC auch tatsächlich vom Körper adsorbiert werden, kommt man - auf den Menschen übertragen - auf eine tägliche Dosis von 0.5 bis 2 kg Haschisch!

Warum nicht rauchen?

Jede Verbrennung erzeugt eine Menge unliebsamer Nebenprodukte, die überwiegend nicht nur unerwünscht, sondern sogar gesundheitsschädlich sind. Auch wenn man Gras pur raucht, bekommt man Teer/Kondensat in die Lunge, und wenn man es mit normalem Tabak mischt, hat man zustzlich noch mit dem stark suchtfördernden Nervengift Nikotin zu kämpfen.

Die Wasserpfeife ("Blubber") gibt es in den verschiedensten Ausführungen und soll die unerwünschten Anteile des Rauches ausfiltern. Unglücklicherweise geschieht dies
a) nur zum Teil und
b) geht auch um so mehr THC verloren, je besser die anderen Substanzen ausgefiltert werden. Der tatschliche Effekt einer Wasserpfeife liegt primär in der Kühlung des Rauches, wodurch er in der Luftröhre nicht so unangenehm ist und man daher tiefere Zge nehmen kann - was die Teer- und Kondensatreste im Rauch um so tiefer in die Lunge treibt.

Eine weitere Alternative ist die Verdampfung des THCs, z.B. indem

man Hasch-öl auf einen heissen Zigarettenanzünder tropft und die Dämpfe einatmet. Diese Methode basiert auf Hasch-öl, das selten zu bekommen ist. Mit normalem Hasch oder Gras ist die Verdampfung nur schwer realisierbar. Ausserdem geht dabei viel THC verloren, und es ist nicht bekannt, ob diese Dämpfe nicht auch schon wieder gesundheitsgefährdende Anteile haben. Des weiteren ist die Form der Einnahme nicht gerade der ideale Auftakt eines gemütlichen Abends.

Bleibt noch zu erwähnen, dass beim Rauchen durch die hohen Temperaturen eine Menge THC zerstört wird, und da man den Rauch nur kurz in der Lunge halten kann, geht beim Ausatmen ebenfalls eine Menge THC verloren. Diese Verlustfaktoren gibt es beim Essen nicht.

Fazit: Essen ist die gesündeste und effizienteste Art, Marihuana zu konsumieren.

Medizinische Aspekte

In der Vergangenheit sind immer wieder Berichte aufgetaucht, welche dem Cannabis ein Gesundheitsgefährdungspotential nachsagten, was dann jeweils von Liberalisierungsgegnern (welche nicht selten auch die Auftraggeber für die Studien waren) und von der Sensationspresse breit ausgeschlachtet wurden, nach dem Motto, dass auch faustdickste Lügen die drogenpolitische Entwicklung um Jahre zurückwerfen können.
Schlagzeilen wie "Hasch lässt Hirne schrumpfen", "Hasch macht impotent" oder "Hasch lässt Männern Brüste wachsen" bekommen jeweils TitelseitenFormat, währenddem die nachfolgenden Widerrufe winzig und verschämt untergehen.

Um es vorwegzunehmen, es gibt keine stichhaltigen Studien, die eine Schädlichkeit von Cannabis belegen könnten; bei den wenigen, immer wieder zitierten kritischen Stimmen handelt es sich vorwiegend um Untersuchungen, die gewisse Schädigungen nicht ausschliessen wollten und deren Ergebnisse aus methodischen Gründen auch keine wissenschaftliche Aussage zulassen. Die

Studien kranken primär an der Probandenauswahl, an der Wahl der Kontrollgruppen und/oder an den technischen Versuchsanordnungen. Wer die Wirkung von Haschisch auf die Psyche untersucht und dabei kiffende Insassen eines Militärgefängnisses mit nicht-kiffenden Studenten vergleicht (z.B. Stringaris), wer polytoxikomane Gassenfreaks mit überzeugten Abstinenten vergleicht, der ermittelt zwar Einflüsse von Lebensweisen, nicht aber die Einflüsse einer einzigen Substanz. Die entsprechenden Interpretationen entstehen erst in den Köpfen von PolitikerInnen und JournalistInnen der Boulevardpresse.

Fortpflanzung und Hormonelle Störungen

Gemäss einiger Studien sinkt der Testosteron-Spiegel nach dem Cannabisgenuss etwas ab, andere Studien finden keine Veränderungen. Jedoch selbst bei denjenigen Studien, die die grössten Effekte attestieren, bleiben die Unterschiede innerhalb der als normal geltenden Limiten und werden in keinem Fall als besorgniserregend bezeichnet.

Zwei Studien stellten eine Abweichung der Zahl und der Bewegungsfähigkeit der Spermien starker Cannabiskonsumenten. Die Effekte verschwanden mit der Absetzung des Cannabiskonsums jeweils wieder. Bei einigen Frauen stellte man Störungen des Menstruationszyklus fest; der Aussagewert der Untersuchungen war jedoch gering, da die betroffenen Frauen ebenfalls erheblich mehr Alkohol konsumierten, als die der Vergleichsgruppe.

Dr. Robert Kolodny des Masters & Johnson-Instituts in St. Louis gab an, dass männliche, schwere Marihuana-Gebraucher niederere Spiegel des männlichen Hormons Testoteron wie auch eine reduzierte Sperma-Produktion aufwiesen. Schwere Marihuana-Raucherinnen, fand er, wiesen leicht kürzere Fruchtbarkeitszyklen auf oder es kam sogar in manchen Fällen zu keinerlei Ovulation. Andererseits fand Mendelson der Universität Harvard keine Auswirkungen von Marihuana auf Testoteron-Spiegel. Sogar Kolodny macht darauf aufmerksam, dass die in den meisten Versuchspersonen angetroffenen Spiegel sich immer noch im

normalen Bereich befanden. Doch warnt er, dass Testoteron wichtig für Wachstum und sexuelle Entwicklung ist, so dass sogar eine kleine Abweichung für junge Raucher schädlich sein könnte. Viele chemischen Substanzen, inklusive Koffein, führen zu Chromosombrüchen, und sogar Sonnenlicht beeinträchtigt die DNA-Funktion. «Die Tatsache dass eine Substanz diese Dinge verursacht, ist nicht gut, doch heisst das nicht, dass dies unbedingt schlecht ist», sagt Dr. Jack Mendelson von Harvard.
(Newsweek, 14.1.1980)

Historische Daten aus der Medizin

Einleitung

Schon in alter Zeit wußten die Menschen um die vielfältigen Heilkräfte der Hanfpflanze. Doch leider verschwand dieses Wissen darüber in den Jahren des Anti-Hanfkrieges.

Stattdessen sahen die Profiteure, in Form der Chemo-Pharmaindustrie, ihre Chance und erfanden massenhaft Hanfersatzprodukte und brachten sie gewinnbringend auf den Markt.

Vieles spricht dafür, das wir uns alleine aus medizinischer Sicht, diese Hanfprohibition nicht mehr leisten können. Es ist eine Perversion unserer Gesellschaft, wenn wir über die Zulassung von chemisch hergestellten Hanfarzneien (Marinol u.s.w. diskutieren und die natürliche Pflanze und deren Anwendung weiterhin unter Strafe stellen.

Dabei sind die Aus- und Nebenwirkungen chemischer Arzneimittel, deutlich an ständig wachsenden Zahlen bei Allergie- und Krebserkrankungen zu sehen. Hanf kann nicht nur bei Glaukom, Aids, Krebs u.s.w. dem Patienten Erleichterung verschaffen, sondern es gibt noch viel mehr Anwendungsgebiete.

Die nun folgenden Rezepturen stammen aus einem alten Kräuterbuch und wir sind bemüht noch mehr altes Wissen in Erfahrung zu bringen.

Historische Daten über die medizinische Verwendung von Hanf

28. Jahrhundert v. Chr.	Der chinesische Kaiser Shen Nung erwähnt in seiner pharmakologischen Abhandlung Cannabis als Heilmittel für Gicht, Malaria, Rheuma, Verstopfung und viele andere Unpässlichkeiten . Kriegsverletzten wurden die Cannabisblätter direkt auf die Wunden gelegt.
1000 v.Ch.	In den indischen Susruta-Texten wird Cannabis als Medizin und als euphorische Droge erwähnt.
550 v.Ch.	Ein taoistischer Priester beschrieb die Bedeutung des Hanf als Halluzinogen im chinesischen Schamanismus.
*** 485 v. Chr. + 424 v.Ch.**	Der Grieche Herodot schrieb über die Sitte der Skythen, Cannabis-Rauch in einem Schwitzzelt zu inhalieren.
20 n.Ch.	Hinweise in den Tung-kuan Archiven, daß während der Hungersnot wilder Hanf gegessen wurde.
70 n.Ch.	Vereinzelte Berichte aus Griechenland über die berauschende Wirkung von Hanf.
*** 23 n. Chr. + 79 n. Chr.**	Gaius Plinius Secundus d. Ä. röm. Schriftsteller, schrieb in 37 Bänden die " Naturalis historia " ein hauptsächl. naturwissenschaftl. Sammelwerk. Plinius erwähnte Cannabis als Heilmittel.
1. Jahrh.	Dioskurides Pedanios, griech. Arzt im 1. Jahrh.n. Chr. und Kaiser Neros Leibarzt, verfaßte eine 5 Bände Arzneimittellehre " De materia medica ", die

	für mehr als anderthalb Jahrtausende das grundlegende Arzneibuch war. Dioskurides machte Aufzeichnungen über die Anwendung von Hanfprodukten, von der Faser bis zur Droge.
1. Jahrh.	Im "Anicia Juliana" Kodex des Dioskurides findet sich die erste botanische Zeichnung einer Hanfpflanze.
*** 129 n. Chr. + 199 n. Chr.**	Galenus Galen griech. röm. Arzt und Leibarzt vom röm. Kaiser Marc Aurel, seine Schriften waren im MA. medizin. Lehrgrundlage. Galen empfiehlt Cannabis als Mittel gegen unliebsames Furzen. Ausserdem dokumentiert er, daß es mancherorts Sitte sei, geladenen Gästen Hanf als berauschendes Mittel anzubieten; es rufe "Ausgelassenheit und Vergnügen" hervor.
220 n.Ch.	Der chinesische Arzt Hua-t'o beschreibt seine erfolgreiche Anwendung einer Mischung aus Wein und Cannabis-Harz als Anästhetikum bei chirurgischen Eingriffen.
*** 243 n. Chr. + 313 n. Chr.**	Cäsar Aurelius Valerius Diocletian röm. Kaiser von 285 n. Chr. bis 305 n. Chr. Diocletian erlässt im römischen Reich eine Höchstpreisverordnung für Drogen: währenddem ein Pfund Opium 150 Denare kosten darf, ist dieselbe Menge Hanfharz (Haschisch) für maximal 80 Denare zu haben.
750 n. Chr.	In zwei deutschen Rezepten taucht Hanf (Hanov-samo) auf.
Anfang des 19. Jahrh.	Cannabis diente auch als Tabakersatz. Das Volk rauchte " Kraut " (vorwiegend Hanf) oder "starken Tobak " (Hanf / Tabakmischung). Aber auch als Hausmittelchen wurde der Cannabis genutzt z.B. bei Harnleiden, Entzündungen

	Augenleiden, Husten, Brandwunden u.s.w.
1840	Der Arzt **Louis Aubert-Roche** veröffentlichte im Anschluss an ausgedehnten Reisen durch Nordafrika ein Buch über die Bedeutung des Haschisch bei der Behandlung von Pest und Typhus.
1842	In den USA wird ein besonders konzentrierter Cannabisextrakt entwickelt. Die nächsten 50 Jahre wird es zum zweithaüfigst eingenommenen allgemeinmedizinischen Medikament. Extrakte, Tinkturen und Elexiere aus Cannabis werden verwendet. In der restlichen Welt waren Cannabis-Extrakte seit über 3000 Jahren als Medikament eingesetzt worden.
1934	Walter Bromberg publizierte die erste klinische Studie zum Cannabiskonsum und lieferte damit erstmals Tatsachen.
05.06.1941	Der erste Bericht zur THC-Synthese wird veröffentlicht (Roger Adams, J.of the Americ.Chem.soc.)
01.11.1942	Cannabis wird aus der US Pharmakopoea (Arzneibuch) gestrichen und verliert somit seine Habilitation (Nachweis wissenschaftl. Befähigung) als Medikament.

Alt überlieferte Rezepturen der Hanfmedizin

- **Hanfsamengeist**
- **Hanfblütengeist**
- **Hanftee**
- **Hanfmilch**
- **Hanfblattkompressen**
- **Hanfbalsamoel**
- **Hanfsalbe**
- **Hanfblütenkissen**
- **Hanfwurzelgeist**



Hanfsamengeist

200 g Hanfsamen setzt man 10 Tage, bei 20 - 30 Grad Celsius, in 1 Liter 70 % igen Weingeist an. Dann filtriert man den Geist und nimmt mehrmals täglich 10 - 15 Tropfen.

Anwendung: Der Hanfgeist ist ein vorzügliches Mittel gegen Müdigkeit, gegen Harnverhaltung durch Entzündung der Blase und Harnröhre und gegen Gallebrechen.

Hanfblütengeist

100 g frische weibliche Hanfblüten werden mit 1 Liter 70 % igen Weingeist bedeckt. Das Ganze wird nun ca. 2 Wochen an einem warmen Ort aufbewahrt. Nun wird der Hanfblütengeist durch ein Tuch abgeseit und in eine Flasche abgefüllt.

Anwendung: Nehme mehrmals täglich einen Teelöffel voll zu dir. Dieses alte Hausmittel zeigt bei Glaucom, durch die Herabsetzung des Augeninnendrucks eine ausgezeichnete Wirkung.

Hanftee

Nehme 5 g getroknete und feingeriebene Hanfblätter (keine Blüten). Gebe das Ganze in ein Teenetz und übergieße sie mit 1 / 4 l heißem Wasser. Ca. 15 min. ziehen lassen. Mit Honig je nach Geschmack süßen.

Anwendung: Hilft sehr gut gegen Heiserkeit, Husten und rauher Stimme.

Hanfmilch

Man nehme ca. 20 g frische, oder 10 g getrocknete Hanfblätter und koche diese auf niedriger Temperatur in einem Topf mit ca. 1 Liter

Milch, 20 min. auf. Die Milch darf dabei nicht überkochen, oder anbrennen. Danach das Ganze durch ein Sieb gießen, so das die Blätter von der Milch getrennt werden. Die Milch kann mit Honig etwas gesüßt werden. Von der Milch sollte nun mehrmals am Tag ein kleines Glas (0,2 l) getrunken werden.

Anwendung: Als ein gutes Mittel gegen Wassersucht hat sich der Hanf schon im Altertum bewährt.

Hanfblattkompressen

Man nehme einige frische Blätter der weiblichen Hanfpflanze. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass diese nicht verunreinigt sind. Nun lege die Blätter auf die betreffende Stelle des Körpers und umwickle das Ganze mit einer Mullbinde. Schon nach wenigen Minuten macht sich die lindernde und kühlende Wirkung des Hanfes bemerkbar. Ebenfalls wirkt diese Behandlung aufgrund der antiseptischen Wirkung des Hanfes, entzündungshemmend. Die Kompresse sollte bei Bedarf alle 2 Stunden erneuert werden.

Anwendung: In der Naturmedizin hat sich dieses Rezept zur Schmerzbekämpfung bei Quetschungen, Verstauchungen und Prellungen bewährt.

Hanfbalsamoel

In einem 3/4 Liter gutes Speiseoel gibt man eine Handvoll zerkleinerte Hanfwurzeln, ca. 40 g frische zerkleinerte Hanfblätter und ca. 20 g frische weibliche Hanfblüten. Nun wird das Ganze an einen warmen sonnigen Platz 14 Tage zum ziehen abgestellt. Dann seit man das Oel ab. Jetzt wird das Oel mit 1/4 Liter Hanfoel vermischt und in eine braune oder grüne Flasche abgefüllt (kein Weißglas hierfür verwenden).

Um es wohlriechend zu machen gibt man noch einige Tropfen Rosenoel dazu. Als Aufbewahrungsort sollte der Kühlschrank dienen.

Anwendung: Das Oel eignet sich hervorragend bei trockener spröder Haut aber auch als Massageoel kann es aufgrund seiner belebenden Wirkung angewendet werden.

Hanfsalbe

Für die Herstellung einer Hanfsalbe werden unterschiedliche Zutaten benötigt. Wir nehmen ca. 50 g getrocknete Hanfblätter, 30 g getrocknete Kamilleblüten, 15 g Ringelblumensamen, 20 g Hanfsamen, 0.10 Liter Hanfoel und ca. 250 g Hühner- oder Schweineschmalz.

Koche die Hanfblätter mit den Kamilleblüten ca. 6 Stunden mit dem Schmalz in einem Topf, der mit 1 Liter Wasser gefüllt worden ist, auf kleiner Flamme. Nehme einen Mörser und zerstoße die Hanfsamen und die Ringelblumensamen zu einem Brei. Gebe das Ganze der kochenden Flüßigkeit bei und lasse es nochmals 1 Stunde köcheln.

Jetzt wird der Topf vom Feuer genommen und zum auskühlen an einen kühlen Ort gestellt. Wenn das Fett eine feste Form angenommen hat, wird es vorsichtig abgeschöpft und nochmals in einem kleinen Topf erhitzt. Ist das restliche Wasser herrausgekocht, wird das Fett gereinigt, indem man es noch im flüssigen Zustand durch ein Leinentuch filtert.

Nun wird das Hanfsamenoel untergerührt und alles in einen verschraubbaren Behälter abgefüllt. Die Salbe sollte am besten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Anwendung: Die Heilsalbe kann bei allen leichten Hautverletzungen, nachdem die Wunde verschorft ist, verwendet werden, ebenfalls hat sie sich bei Hautverbrennungen und Insektenstichen bewährt.

Hanfblütenkissen

Man nimmt ca. 150 g getrocknete stark harzige Hanfblüten und gibt ca. 150 g getrocknete Hanfblätter hinzu. Wenn alles gut vermischt worden ist wird das Ganze in ein Kopfkissen eingenäht.

Dieses Kissen sollte der an Asthma leidenden Person über einen längeren Zeitraum als Kopfkissen während der Nacht dienen. Schon nach kurzer Benutzung tritt eine Linderung des Leidens auf.

Das Kissen ist nach ca. 1 / 2 Jahr verbraucht und sollte gegen ein Neues ausgetauscht werden.

Anwendung: Asthma und Atemwegsbeschwerden.

Hanfwurzelgeist

300 g frische gereinigte Hanfwurzeln werden zerkleinert und mit 1 Liter 70 % igen Weingeist bedeckt. Nun stellt man das Ganze an einen warmen Platz und läßt es ca. 3 - 4 Wochen stehen. Dann wird der Hanfwurzelgeist filtriert und in eine braune Flasche abgefüllt.

Anwendung: Der Wurzelgeist wirkt Blutungsstillend und eignet sich sehr gut zum desinfizieren von leichten Hautverletzungen.

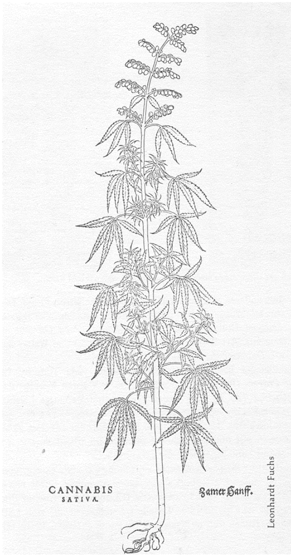
Medizin

"Die orale Aufnahme von Cannabisprodukten ist bei medizinischer Verwendung der Inhalation oft vorzuziehen. Die Wirkung hält länger an, ohne bei geübter Dosierung zu relevanten psychotropen Effekten zu führen. Die Reizung der Schleimhäute durch den Rauch wird vermieden.

[…] Möge sich bald eine Möglichkeit eröffnen, dass eine Ärztin auf einem einfachen Rezept einzelne Cannabinoide und natürliches Cannabis verschreiben darf. Und möge sich bald die Möglichkeit

eröffnen, dass ein Kranker legal ein Rezept aus diesem Buch unter Verwendung aller Zutaten ausprobieren darf." (Dr. med. Franjo Grotenhermen in "Backen mit Hanf" von Kathrin Gebhardt, Nachtschatten Verlag

---



Quellenangaben:
Soweit die Quellen bekannt stehen sie bei den entsprechenden Artikeln
Diverse Internetseiten wurden hier zusammengetragen um einen Überblick über die Thematik zu verschaffen



Fairychild Press